Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№3 (583) 2019

www.aybolit.ru

ПО НОЧАМ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ

стр. 16

Красный лук — любимец печени

стр. 3

В каком яйце больше витаминов

стр. 2

Избежать стресса помогают добрые дела

стр. 7

Всегда в тонусе и сон крепкий

стр. 26

Молчание — золото, но только не в семье

16+

4607135710079 19003

Такой случай

Тошку сдуло ветром — и он улетел...

Ветра в заполярном Норильске свирепые, до 30 метров в секунду. Взрослого человека могут с ног сбить.

Недавно во время очередной пурги случилась курьезная история. Житель Норильска Владимир вывел погулять йоркширского терьера Тошку. Йорк — порода мелкая, вес около 2,5 килограмма, рост — 17-20 сантиметров. А Владимир вывел пса погулять без поводка. Тошка только тявкнуть успел — и его сдуло! Хозяин кинулся искать песика, но разве в такой метели что-то разглядишь? Владимир страшно переживал, ни есть, ни спать не мог. В тот же вечер, несмотря на пургу, обклеил объявлениями весь район: «Верните за вознаграждение... без пса ребенок страдает».

Прошла неделя. Хозяин уже начал терять надежду. И вдруг — звонок по телефону. Нашелся! Песика обнаружили на остановке в пяти километрах (!) от дома. Местный житель, прочитавший объявление, увидел дрожащего от холода «летуна». Как Тошка умудрился на морозе прожить неделю — загадка.

P. S. В такую ветреную погоду маленьких собак без поводка не стоит выводить на прогулку.

В ДЕТСТВЕ ДУМАЕШЬ: «УРА! СКОРО НОВЫЙ ГОД!» СЕЙЧАС ДУМАЕШЬ: «ТВОЮ МАТЬ, СКОРО ОПЯТЬ НОВЫЙ ГОД!»

Знаете ли вы, что...

● Родиной «предупредительной медицины», именуемой сегодня санитарией, является Египет. Жители этой страны пили исключительно из медных сосудов, носили полотняную свежевыстиранную одежду, стригли волосы и носили парики, чтобы не появились вши. Полностью мыться было принято дважды в день — в утренние и вечерние часы.

● При вспышках вирусных заболеваний и эпидемиях на улицах люди ходят с гигиеническими масками на лице. Интересно, что этот способ противостоять болезням применялся в древнекитайской медицине тысячи лет назад. Люди носили на шее мешочки с ароматными лечебными травами. Эфирные масла попадали в дыхательные пути, защищая организм и стимулируя иммунную систему.

● У космонавтов в условиях невесомости кариес развивается быстрее, чем на Земле. Объясняется это тем, что в невесомости слюна распределяется по ротовой полости хуже и недостаточно хорошо смывает микроорганизмы с зубов.

Новости

НЕ ВСЯКОЕ МЫЛО ПОЛЕЗНО

Антибактериальное мыло провоцирует рак. Государственный экспертный центр США запретил продажу антибактериального мыла с триклозаном. Его эффективность по уничтожению бактерий не доказана. Зато из-за него появляются бактерии, устойчивые к лекарствам. К тому же он провоцирует опухоль печени.

ОТ ГОЛОДА — ДВЕ ЛОЖКИ ТВОРОГА

Стараетесь ужинать не позднее 18 часов? И мучаетесь от голода? Диетологи нашли продукт, который можно есть поздно вечером. При этом он не добавит лишних килограммов. Им оказался нежирный творог. Если после легкого и раннего ужина появилось чувство голода, можно смело съесть две столовые ложки творога за 30 минут до того, как лечь спать.

БРАНЬ УТОЛЯЕТ БОЛЬ?..

Употребление матерных слов в стрессовой ситуации способствует быстрой выработке в организме эндорфинов — гормонов счастья. Они действуют на организм как болеутоляющее. Замечено: многим людям после брани становится легче. Однако, если человек любит выражаться в любой непонятной ситуации, он быстро привыкает к нецензурным эндорфинам, как к наркотику, и начинает испытывать потребность в матерщине.

В КАКОМ ЯЙЦЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ

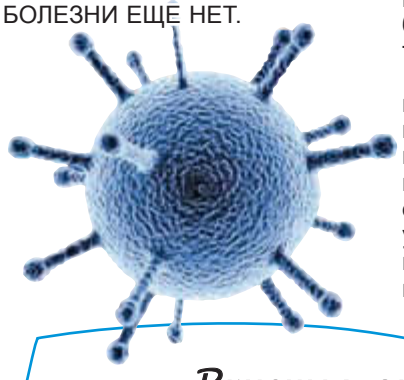
Столичные диетологи недавно подсказали, какие яйца содержат больше витаминов и минералов. Оказывается, это яйца средних размеров с прочной скорлупой. Чем больше яйцо, тем больше в нем воды, а чем хрупче скорлупа, тем меньше в нем кальция и витаминов.

О гриппе

■ 5-7 ДНЕЙ ДЛИТСЯ ГРИПП БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ, НО ЕЩЕ 2-3 НЕДЕЛИ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, УТОМЛЯЕМОСТЬ.

■ БОЛЬНОЙ ЗАРАЗЕН С ПЕРВЫХ ЧАСОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДО 5-7-ГО ДНЯ БОЛЕЗНИ.

■ 1-2 ДНЯ ВИРУС ГРИППА УЖЕ ЖИВЕТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, НО СИМПТОМОВ БОЛЕЗНИ ЕЩЁ НЕТ.



Намотай на ус **Авторитетное мнение**

О сердце и сосудах

ИЗ БЕСЕДЫ С ПРОФЕССОРОМ ЕВГЕНИЕМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ ШЛЯХТО. НЕДАВНО ЕМУ ВРУЧИЛИ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ ЕВРОПЕЙСКОГО ОБЩЕСТВА КАРДИОЛОГОВ.

Сливочное масло, сало и яйца — враги сосудов?

* Сливочное масло долго считалось врагом здоровья сердца и сосудов, но это не совсем так. Со сливочным маслом ситуация такая же, как и с алкоголем: очень важно, чтобы оно было качественное, и употреблять его надо в меру.

* Маргарин и спреды более вредны для здоровья, чем сливочное масло. Модные сейчас обезжиренные молочные продукты тоже не принесут пользы, так как из-за вкусовых добавок содержат много углеводов. Это способствует набору веса. Бутерброд с натуральным сливочным маслом или добавление его в утреннюю кашу — то, что нужно. В сутки его можно съедать не больше 20-30 граммов.

* Сало очень калорийно: в 100 г содержится 800 ккал, которые усваиваются практически полностью. По этой причине сало можно съедать по кусочку не больше 30 граммов в день.

* Яйца. Здоровый человек может употреблять до 3-6 яиц в неделю. Пожилым людям достаточно одного яйца в неделю. Если повышен холестерин, но вы любите яйца, хорошим вариантом будет съедать один желток и 2-3 белка.

Без сладкого или без жирного?

И жиры, и углеводы необходимы организму для правильного обмена веществ. Отказ от жиров или углеводов не принесет пользы. Правильно будет не отказываться полностью от жирного или сладкого, а выбирать те продукты, в которых жир и сахар будут в более полезной форме. Например, вместо сала можно съесть рыбу (сельдь, карп, лосось, треска), а вместо пирожного или куска торта — фрукты. Ощущение сытости добавляют рыба, орехи, растительные масла, фрукты, овощи, злаки (каша), макароны из твердых сортов пшеницы.

Кофе или чай?

Оба напитка богаты антиоксидантами и кофеином. Они придают бодрость, повышают внимательность, улучшают настроение. В чае в 2 раза больше кофеина, чем в кофе. Но кофе, как правило, добавляют больше. Если кофе не вызывает повышения артериального давления, не увеличивает частоту пульса, то выбор напитка за вами. Главное — не превышать ежедневную дозу кофеина и выпивать не больше 2-3 чашек кофе в день.

■ ОТ МИГРЕНИ ТРАВУ МЯТЫ НАСТАИВАЮТ НА ТРОЙНОМ ОДЕКОЛОНЕ В ТЕЧЕНИЕ 8 ДНЕЙ, ПРОЦЕЖИВАЮТ. ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА НАТИРАЮТ ВИСКИ, ЛОБ И ЗАТЫЛОК.

Вкусным этот чаёк не назовёшь, зато...

Когда у меня начали побаливать почки, свекровь сказала: «Не волнуйся, сама лечилась и тебя вылечу!» И заставила меня пить каждый день чай из березовых листьев. Вкусным этот чаек не назовешь, зато боли и правда прошли! Уточню рецепт: листья березы нужно собирать молодые, по весне (через несколько дней после их появления из почек). Собранные листья хорошенько просушите в тени, храните в матерчатом мешочке. Чай заваривать в пропорции: 1 чайн. ложка листьев на стакан крутого кипятка. Отвар процедить и пить перед едой 3 раза в день в течение месяца. Для улучшения вкуса (а также пользы) можно заедать березовый чай медом. Важно: во время лечения надо соблюдать растительную диету, полностью отказавшись от мясных и молочных продуктов.

В. Дмитриева, Вологда

Проверь своё здоровье

СЕМЬ ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ ДОМА. ОНИ ПОМОГУТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И НЕ ПРОПУСТИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ СБОЯ.

1 **Нарушение сердечного ритма.** Найдите точку пульса на шее или на запястье и начните отстукивать ногой каждый удар сердца. Если чувствуете, что ритм неравномерный, возможно, у вас фибрилляция предсердий, или мерцательная аритмия. Это заболевание очень опасно, поскольку может привести к инсульту.

2 **Ослабление памяти.** Нарисуйте по памяти циферблат часов и стрелки, указывающие время 3.40. Неспособность сделать это, не глядя на настоящие часы, может быть признаком деменции — старческого слабоумия.

Нормальный пульс взрослого человека в покое — 60-80 ударов в минуту. Сразу после гимнастики — 100-140 ударов в минуту.

3 **Проблемы со зрением.** Встаньте перед окном, закройте один глаз и смотрите на раму полминуты. Повторите то же самое, закрыв другой глаз. Если горизонтальные или вертикальные линии рамы не кажутся вам параллельными, можно заподозрить макулодистрофию. Это может привести к потере зрения.

4 **Дрожание рук.** Вытяните перед собой одну руку ладонью вниз. Положите сверху лист бумаги и наблюдайте за его дрожанием. Если оно незначительное, все в порядке. Если же лист колеблется очень заметно, это может быть проявлением стрессового состояния или падения уровня сахара в крови. Сильная дрожь указывает также на раннюю стадию болезни Паркинсона.

5 **Болезнь сосудов ног.** Положите на кровать высокую подушку и лягте так, чтобы ноги оказались на ней под углом 45°. Полежите так минуту-другую, после чего сядьте и свесьте ноги с кровати. Если почувствовали онемение в ногах или кожа на них стала бледной, это может быть признаком болезни периферических артерий. Без своевременного лечения это чревато проблемами с давлением, инфарктом и инсультом.

6 **Неприятный запах изо рта.** Поскребите ложкой заднюю часть языка, затем поместите ее в пакет и положите под лампу. Через 1 минуту достаньте и понюхайте. Фруктовый запах может указывать на кетоацидоз — первый признак сахарного диабета. Запах аммиака может указывать на проблемы с почками, а другие неприятные запахи — на проблемы с желудком или легкими. Есть и другие причины неприятного запаха изо рта. По большей части он связан с парадонтитом, воспаленными миндалинами, кариесом или треснувшей пломбой.

7 **Кислотность желудка.** Размешайте 1 чайн. ложку пищевой соды в небольшом стакане воды и выпейте на пустой желудок. Если в течение 5 минут после того, как вы выпили эту смесь, последует «благородная отрыжка», значит, уровень кислотности у вас в желудке нормальный и о болезнях ЖКТ можно не беспокоиться. Если же отрыжки не произошло, значит, кислотный баланс вашего ЖКТ нарушен, а это предпосылка для развития гастрита, дуоденита и даже язвы желудка.

Ф. Б. Якушева, терапевт, врач высшей категории

Спасёт сосуды гречневый кисель

Чтобы не прогрессировал атеросклероз, советую хотя бы раз в год в течение двух месяцев пить гречневый кисель. Гречневую крупу я измельчаю в кофемолке. Развожу 3 ст. ложки муки 300 мл холодной воды. Кипячу, постоянно помешивая, 5 минут. Остужаю и пью по 1 стакану 2 раза в день. И пока не жалуюсь на свои сосуды, хотя мне 65 лет.

И. Н. Субботина, Пермский край

Продуло в машине, и начался отит...

Год назад меня сильно продуло в машине, начался отит. На такой случай у меня в холодильнике всегда есть зверобойное масло. Готовлю его сама. Сушеный зверобой измельчаю в порошок. Заливаю 1 ст. ложку 100 мл теплого подсолнечного масла, кипячу 10 минут на водяной бане и настаиваю 1 час. При боли в ушах закапываю по 3 капли подогретого масла в каждое ухо и закрываю отверстие ваткой. Через час то, что не впиталось, можно удалить ватным тампоном. Такое масло убивает микробы и обезболивает.

С. Н. Вершинина, Саратов

Красный лук — любимец печени

Уже много лет я все блюда готовлю только с красным луком. Пришелся кстати этот овощ, когда у меня начались проблемы с печенью. Лечилась так: очищала 300 г красного лука, измельчала с помощью блендера или мясорубки. Добавляла 40 г сухой полыни и 100 г меда и тщательно перемешивала. Заливала смесь 700 мл сухого белого вина, настаивала в прохладном месте 20 дней, затем процеживала. Для восстановления клеток печени при хроническом гепатите этот настой принимала натощак по 50 мл 3 раза в день. Это домашнее средство помогает наладить желчеобразование и снижает уровень плохого холестерина в крови.

О. Пашкова, Челябинск

УЛЫБКА НЕ ВСЕГДА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВ. ИНОГДА ОНА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК СИЛЬНЫЙ.

Как сбросить вес после простуды

Вы лежали с температурой, практически ничего не ели, но вес ваш вдруг вырос на 2-3 кг? Не удивляйтесь.

Увы, пятая часть всех простудных вирусов (а их известно около 200 тысяч) оказывает именно такое действие! Ломая иммунную систему и обмен веществ, возбудители инфекций «приказывают» организму не тратить энергию на борьбу с простудой, а копить силы. И организм слушается — начинает не потреблять калории, а превращать их в жир. В итоге — лишний вес. Как с этим бороться? Главное — не сидеть на диете во время болезни и неделю после нее. А вот недели через три после выздоровления можно эти «простудные» килограммы начинать сбрасывать.

Думай, думай — *О врачах и пациентах*

«Ноу-хау» в медицине

В ГОРЕ ЛЮДИ СОГЛАСНЫ НА ВСЕ, ЛИШЬ БЫ СПАСТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА. ДОЛГ ВРАЧА — НЕ СПЕКУЛИРОВАТЬ НА БЕДЕ И НЕ ВЫМОГАТЬ ДЕНЬГИ.

Увы... Идет какой-то девятый вал обманных и разорительных для пациентов предложений. Я не говорю о знахарях, шаманах, магах, колдунах и экстрасенсах. Врачи и даже профессора выступают в самой неприглядной роли одурачивателей несчастных. Сделаем что хотите: вернем зрение, движение, сознание. Только платите. А методы у каждого свои, таинственные и научно звучащие.

... Отец моего друга погибал в США от метастазов рака легкого. Двадцать лет назад его успешно прооперировали в Нижнем Новгороде с практическим выздоровлением от рака кишечника. Спустя 10 лет пожилого человека настиг рак легкого в США. Были курсы лучевой и химиотерапии с длительными ремиссиями. Но в конце концов наступила финальная стадия болезни. Родные в отчаянии искали спасения. И нашли — в приличном офисе в Нью-Йорке один эскулап гарантировал исцеление с помощью особых вливаний. На вопрос, что это за лекарство, ответил: «Ноу-хау». А на вопрос, сколько это стоит, четко назвал сумму: «Сто тысяч долларов, деньги сразу и без возврата. Рак-то я вылечу, но могут ворваться осложнения, за них я не несу ответственности». Жена и сын, люди образованные, усомнились в эффективности такого лечения. Позвонили мне. Я, понимая ситуацию, сказал определенно: «Как вам ни тяжело, это блеф, ваше разорение бессмысленно».

В последние годы самыми модными, распространенными и дорогими спекуляциями на страданиях стали стволовые клетки. Их применение перспективно, однако только начинает выходить из необходимого исследовательского этапа. Между тем в России стволовые клетки давно используются в лечебных целях с опасным размахом при любых тяжелых заболеваниях и травмах. Куда их только не вводят: в головной и спинной мозг, ликвор, кровь, мышцы, под кожу, в брюшную полость.

Я не понаслышке знаком с результатами терапии стволовыми клетками. После тяжелой черепно-мозговой травмы с диффузным аксональным повреждением мозга нередко развивается стойкое вегетативное состояние. Проходит кома, восстанавливается деятельность ствола мозга и внутренних органов, но кора больших полушарий остается выключенной, в сознание человек не приходит. Родные впадают в отчаянье. Им предлагают за огромные суммы вернуть психическую жизнь с помощью пересадки стволовых клеток. Обнадежить легко, как и содрать деньги, а результатов я не видел. Псевдонаучно обоснованный бум обогащает его творцов. Собственно, в этом и есть цель рекламы. А при упреке, что ничего не изменилось, есть «убедительный» ответ: «Слишком поздно к нам обратились». Деньги, однако, не возвращают. Можно судиться, но дело юридически обставлено грамотно.

Из статьи Леонида Лихтермана, нейрохирурга, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, лауреата Государственной премии России

ПРОБОВАТЬ НЕДОКАЗАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НА БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ ОСОБЕННО ВЫГОДНО — ВСЕГДА ЕСТЬ ЯКОБЫ ОПРАВДАТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ: «...НАДО ПРОБОВАТЬ, АВОСЬ БУДЕТ ЭФФЕКТ».

Ревматизм суставов

Это воспалительное инфекционно-аллергическое системное заболевание. Главные симптомы недуга — повышенная температура тела, множественные симметричные суставные боли.

■ РЕВМАТИЗМОМ СУСТАВОВ ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЮТ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ В ВОЗРАСТЕ 7-15 ЛЕТ, ОСОБЕННО ДЕВОЧКИ.

■ ОБНАРУЖЕНА ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВОЗНИКНОВЕНИЕМ РЕВМАТИЗМА И ПРОНИКНОВЕНИЕМ В ОРГАНИЗМ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ СКАРЛАТИНЫ, ТОНЗИЛЛИТА, ФАРИНГИТА.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ЭТОТ НЕДУГ?

Причина — неадекватный ответ иммунной системы на внедрение в организм болезнетворных микроорганизмов. Рентгенография, МРТ, компьютерная томография покажут, насколько сильно повреждены суставы.

Ревматизмом суставов чаще всего болеют дети и подростки в возрасте 7-15 лет, особенно девочки. Причем он поражает не только опорно-двигательный аппарат, но и кожу, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Обнаружена взаимосвязь между возникновением ревматизма и проникновением в организм возбудителей скарлатины, тонзиллита, фарингита. Стрептококки провоцируют развитие воспалительного процесса, выделяя токсичные продукты своей жизнедеятельности и отравляя организм.

Очаги хронический инфекции — гайморит, тонзиллит, ангина, пневмония, рожистое воспаление, острое воспаление верхних дыхательных путей, кариес зубов, переохлаждение организма.

После курса лечения антибиотиками более 95% заболевших стрептококковыми инфекциями полностью выздоравливают и приобретают стойкий иммунитет к возбудителям. У остальных инфицированных, если в организм проникают стрептококки, развивается сложный аутоиммунный воспалительный процесс. Поэтому так важно постоянно укреплять иммунитет. Во время эпидемии гриппа и других недугов защищаться от инфекций, не переохлаждаться. В рационе всегда должны быть продукты с высоком содержанием микроэлементов и витаминов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ИНФИЦИРОВАННОМ ОРГАНИЗМЕ

Иммунная система вырабатывает большое количество антистрептококковых антител. Они начинают стремительно циркулировать в кровеносном русле, распространяясь по организму и оседая в соединительных тканях. Там и запускаются аутоиммунные воспалительные процессы. Большинство аутоантител устремляются к сердечной мышце. Так бывает, когда болезнь прогрессирует, когда человек повторно инфицируется или получает стресс, впадает в депрессию, переохлаждается.

КАК ПРОТЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ

Формы течения ревматизма бывают разные. При острой все ее симптомы ярко выражены. В этом случае главное — не запустить процесс и пролечиться. Если болезнь протекает в подострой форме, она может то усиливаться, то затихать. Суставы болят, но терпимо. Результат лечения в этом случае зависит от состояния иммунитета больного. В затяжной форме ревматическая атака длится вяло, более 6 месяцев. Поражаются только суставы опорно-двигательного аппарата. С сердцем пока все нормально. Хуже, если ревматизм протекает в рецидивирующей форме. Он быстро прогрессирует. В этом случае поражаются не только суставы, но и внутренние органы.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ РЕВМАТИЗМ ОТ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

При ревматизме воспаление суставов возникает у 20% заболевших. Болями в сердце проявляются многие сердечно-сосудистые недуги. А вот боли в суставах — артралгия — специфичны и прямо указывают на развитие в них воспалительного процесса. Ревматизм и ревматоидный артрит похожи. Оба возникают спустя 7-14 дней после фарингита, скарлатины, тонзиллита. То есть человек считает себя уже полностью здоровым, и вдруг его состояние резко ухудшается. Повышается температура до 39°С, появляются слабость, утомляемость, головные боли, то бросает в пот, то знобит....

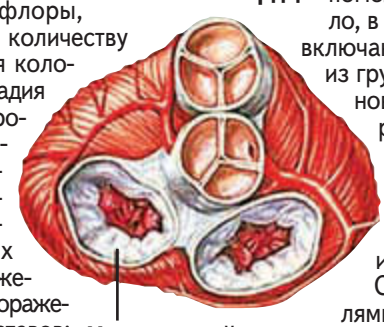
Но в отличие от ревматоидного артрита ревматизм вначале поражает не мелкие плюснефаланговые суставы кистей и стоп, а крупные сочленения — голеностопные, коленные, плечевые, локтевые. Боль симметричная и летучая. Это означает, что поражаются сразу несколько парных суставов. Боли ощущаются в течение дня то в локтях, то в плечах. Но основные симптомы ревматизма — припухлость, отечность суставов, особенно в утренние часы, покраснение кожи над сочленением, резкая тугоподвижность, формирование плотных, округлых, безболезненных, малоподвижных узелков в области суставов. Боли усиливаются, когда человек начинает двигаться или поднимать тяжести. Однако даже острый воспалительный процесс не провоцирует повреждение хрящевых, костных, соединительнотканных суставных структур. Не происходит деформации суставов, но некоторая болезненность сохраняется довольно долго.

SOS! ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА, ЛИХОРАДИТ...

Появляются ноющие, тупые, давящие, «грызущие» боли, не стихающие ни днем, ни ночью, и при ревматизме, и при ревматоидном артрите. Ухудшается общее состояние здоровья. При ревматизме воспаляются сердечные оболочки, возникают перебои в работе сердца. В особенно тяжелых случаях у пациентов диагностируется недостаточность кровообращения. Одно из осложнений — хорея, проявляется она в непроизвольном подергивании мышц.

КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ РЕВМАТИЗМ

Первичный диагноз врач ставит на основании жалоб пациента, его внешнего осмотра. Подсказкой становится недавно перенесенная стрептококковая инфекция. Делается посев в питательные среды микрофлоры, взятой из зева. По количеству сформировавшихся колоний определяется стадия воспалительного процесса. Окончательный диагноз выставляется после медицинских обследований, в ходе которых могут быть обнаружены: полиартрит — поражение нескольких суставов; наличие подкожных узелков; кольцевидная эритема — кожное заболевание; появление кардита, хореи; боли в суставах на фоне лихорадочного состояния; повышенная скорость оседания эритроцитов, лейкоцитоз, наличие С-реактивного белка в общем анализе крови; проблемы на электрокардиограмме.



Рентгенография, КТ, МРТ проводятся для оценки состояния суставных структур и исключения других воспалительных недугов. Для врача главное не спутать ревматизм с туберкулезом, неврозами, неспецифическим эндокардитом.

РЕВМОКАРДИТ — ПОСЛЕДСТВИЕ РЕВМАТИЗМА

Для ревмокардита характерны: сильное сердцебиение, отек легких, одышка, сердечные боли различной интенсивности, повышенная утомляемость, слабость, нарушение сердечного ритма.

Эта сердечная проблема диагностируется часто у пациентов 14-25 лет. Проявления могут быть незначительными. Но иногда выявляют и тяжелые поражения клапана сердца. И еще при ревматизме нарушается работа центральной нервной системы, особенно у детей. Они становятся капризными, раздражительными, рассеянными, безразличными ко всему. Возникают проблемы с запоминанием, речью, концентрацией внимания. У взрослых и детей возможно поражение органов брюшной полости. Развивается абдоминальный синдром — возникают боли в животе, тошнота, рвота.

БОЛЕЗНЬ МОЖНО УСМИРИТЬ

При острых суставных болях, сопровождающихся нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, пациента госпитализируют. В остальных случаях лечение проводится в домашних условиях. Антибиотики показаны только при наличии в организме инфекционных очагов. Во время бакпосева выясняется чувствительность стрептококков к разным препаратам. Берут тот, который наверняка поможет. Как правило, в лечебные схемы включаются препараты из группы пенициллинов в виде растворов для внутримышечного введения. Длительность курса зависит от степени инфицирования.

Справиться с болями помогают противовоспалительные нестероидные препараты — ибупрофен, диклофенак, целекоксиб, кетопрофен, кеторолак, мелоксикам, «Найз». Из наружных средств рекомендуются мази — «Фастум», «Нимесулид», «Артрозилен», «Финалгель».

Если боли сильные и не стихают в течение длительного времени, то нестероидные препараты вводятся внутримышечно. При остром воспалении используются глюкокортикостероиды преднизолон, гидрокортизон, бетаметазон, дексаметазон.

После купирования воспаления врач назначает согревающие мази — «Капсикам», «Финалгон», «Апизартрон», «Випросал». Они не только обезболивают, но и снимают отеки, улучшают кровообращение. Чтобы предотвратить приступы ревматизма, осенью и весной рекомендуется принимать нестероидные препараты в сниженных дозах. Чтобы не навредить слизистой желудка, их надо «прикрывать» препаратами типа «Нольпазы», а лучше ранитидином. На полное выздоровление можно рассчитывать, только если своевременно пролечиться.

Х. М. Погосов, ревматолог, врач высшей категории

Что будет, если не лечиться

Каждая стадия развития ревматизма длится не более 2 месяцев, и каждый раз во время рецидива возникают повторные поражения ткани в области сформировавшихся фиброзных очагов. Помимо суставов, в воспалительный процесс вовлекается ткань сердечных клапанов, происходят многочисленные склеротические изменения в их створках. Они начинают сращиваться между собой. Это повышает вероятность последующего порока сердца.

На приёме у терапевта

Повышается давление — и сразу болит голова...

Когда повышается артериальное давление, начинает болеть голова. Какое лекарство надо принять, чтобы она перестала болеть?

Рузанна, Армения

Здесь все зависит от цифр давления. Если сильно болит голова и немного повышено артериальное давление, то не оно является причиной головной боли. Здесь все совсем наоборот. Сильная боль — это серьезный стресс для организма. И нередко давление повышается именно в ответ на боль. Даже если вы примете препарат для снижения давления, оно может вернуться к исходным цифрам, но головная боль не прекратится. В такой ситуации нужно подобрать правильное обезболивающее. Если это приступ мигрени, могут понадобиться специальные обезболивающие — триптаны. Они снимают мигренозную боль. А давление понизится самостоятельно, когда боль пройдет. При головной боли напряжения помогают нестероидные противовоспалительные средства — ибупрофен, напроксен и (менее желательно) комбинированные анальгетики. Главное — обратиться к врачу и поставить правильный диагноз. Другое дело, если у вас гипертонический криз — давление превышает 180/120 мм рт. ст. Это опасная ситуация и требует немедленной помощи. Гипертонический криз почти всегда сопровождается сильной, часто пульсирующей двусторонней головной болью. Вы можете ощущать ее во всей голове, а может болеть только затылок. Когда давление нормализуется, головная боль пройдет. Если у вас периодически бывают такие кризы, нужно завести дневник. Утром, днем и вечером измеряйте давление и пульс. И обязательно обратитесь к кардиологу.

Скачет давление?

ЗАВАРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СОЦВЕТИЙ БЕССМЕРТНИКА ПЕСЧАНОГО 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЗАВТРАКА И ОБЕДА.

ХОРОШО НАШИ МУЖИКИ УСТРОИЛИСЬ: ДЕРЕВЬЯ САМИ РАСТУТ, ЖЕНА СЫНА РОДИЛА, А ТАДЖИКИ ДОМ ПОСТРОИЛИ.

Знаете ли вы, что...

Ко снам нужно относиться серьезно, ведь они отражают здоровье. Например, если человеку часто снится один и тот же сон, который он хорошо запоминает, — это первый признак невроза. Если с этим столкнулись вы или ваши близкие, не прибегайте к сонникам, лучше обратитесь к неврологу. А если сны всегда цветные, возможно, это симптом шизофрении, — утверждают ученые. Психически больные люди в 20 раз чаще видят цветные сны, в том числе и кошмары. А вот здоровые люди видят сны в черно-белом цвете.

Цифры и факты

ЦАРИЦА Нефертити использовала разноцветные косметические масла, считая, что красные и зеленые оттенки благотворно скажутся на ее красоте.

КИТАЙСКИЕ врачи издревле лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы.

АВИЦЕННА писал, что истекающему кровью не стоит смотреть на красное. Чтобы остановить кровотечение, надо воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета.

ЦЕЛЬС назначал лекарства, исходя из их цвета. Делая повязки для ран, он выбирал черный, зеленый или красный цвет для пластыря.

Такой случай

Сердце заводили тридцать раз

КАЖДЫЙ СВОЙ ДЕНЬ МХИТАР Т. ИЗ МОСКВЫ СЧИТАЕТ ПОДАРКОМ. ВСЕМУ РАДУЕТСЯ: НЕБУ, СОЛНЦУ, ДОЖДЮ, ЛЮДЯМ.

Мхитар Элоевич работал охранником в одном из торговых центров. Домой обычно приходил поздно. В тот день он тоже вернулся после девяти вечера, поужинал, поболтал с семьей. А дальнейшее как в тумане. Ничего не болело, не было жара в груди. Лишь немного закружилась голова, и он потерял сознание. Жена вызвала скорую. Уже в машине начали реанимировать.

Пациента с острым инфарктом миокарда привезли в городскую кардиологическую больницу, в блок кардиореанимации. Больной был в состоянии клинической смерти, но реаниматолог Тимофей Веденикин смог запустить сердце Мхитара. Его подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. Через минуту сердце опять остановилось — снова реанимация. Медики провели экстренную коронарографию, нашли суженный участок кровеносных сосудов. Затем рентгенохирург Виталий Климов выполнил баллонную ангиопластику, то есть ввел в сосуд специальный маленький баллон, под давлением увеличив просвет в проблемной зоне. Через него медики установили стент, чтобы предотвратить повторное сужение артерии. Пока продолжалась операция, сердце пациента прекращало биться 30 раз! И 30 раз в течение полутора часов бригада хирургов, реаниматологов и анестезиологов спасала человека от смерти.

Лежа на операционном столе, Мхитар видел себя в комнате, залитой светом, и яркий тоннель впереди. Его потянуло туда, но в последний момент мужчина услышал голос младшего сына. Он умолял не уходить. В это время 20-летний Геворг сидел в коридоре больницы и плакал.

Если бы не врачи, острый инфаркт миокарда привел бы к неврологическому дефициту: это когда еле двигаются руки, ноги или когда теряется интеллект.

Работают мастера

После инсульта

Почему скрипим зубами

Мой папа (ему 57 лет) после третьего инсульта начал скрипеть зубами. Можно ли ему помочь?

С. Л. Хазова, Нижний Новгород

Бруксизм возникает в результате непроизвольного сокращения или спазма жевательных мышц. Из-за сильного сжимания челюстей зубы усиленно трутся друг о друга, вызывая скрежет, скрип, чавканье или причмокивание. А еще боли в области лица и шеи, шум или звон в ушах, мигрень, расстройства сна и психики. Основные причины развития бруксизма — нервные перегрузки и стрессы. Существовавшее до недавних пор предположение, что зубной скрежет, особенно во сне, вызывают глисты, признано безосновательным. Кроме стрессового, повлиять на развитие бруксизма может неправильный прикус или отсутствие зубов. В любом случае нужна консультация стоматолога.

Хотя бруксизм не относится к серьезным заболеваниям, если его не лечить, последствия могут быть неприятными. Из-за постоянного трения стирается зубная эмаль. Это делает зубы практически беззащитными перед кариесом. Страдающие тяжелой формой бруксизма люди стачивают зубы чуть ли не под корень. Поэтому лечиться надо обязательно. Как правило, врач назначает успокаивающие препараты типа «Ново-Пассита» — по 1 таблетке 3 раза в день через час после еды в течение месяца. Если желаемого эффекта достичь не удалось, может быть назначен «Афобазол». Его принимают по 1 таблетке 3 раза в день месяц.

Как дополнительное лечение принимают препараты магния, кальция и витамины группы В. Они уменьшают судорожную активность жевательных мышц. Хорошо снимают мышечное напряжение горячие компрессы. Их накладывают на область жевательной мускулатуры.

Принесут пользу травяные чаи с мятой перечной, душицей, корнем валерианы, плодами тмина, цветками хмеля и ромашки.

В. С. Скрипник, терапевт, врач II категории

МНОГИМ СЕРДЕЧНИКАМ, КОТОРЫЕ СКРИПЯТ ЗУБАМИ, ОТЛИЧНО ПОМОГАЕТ СМЕСЬ АПТЕЧНЫХ НАСТОЕК ВАЛЕРИАНЫ, ПУСТЫРНИКА И ПИОНА. ПРИНИМАЮТ ЕЕ ПО 20 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ.

Бабушкины рецепты

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО СНИМЕТ СПАЗМЫ

Наполните бутылку из темного стекла до половины измельченным чесноком. Доверху залейте нерафинированным растительным маслом. Поставьте на солнце или в теплое место на 2 недели, перемешивая 2-3 раза в день. Затем отфильтруйте, добавьте 2-3 капли эвкалиптового масла или 1/2 чайн. ложки глицерина. Перелейте в бутылку из темного стекла, закройте пробкой и поставьте в холодильник. Перед использованием подогревайте нужное количество масла. Срок хранения — 3 месяца. Принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке, склерозе.

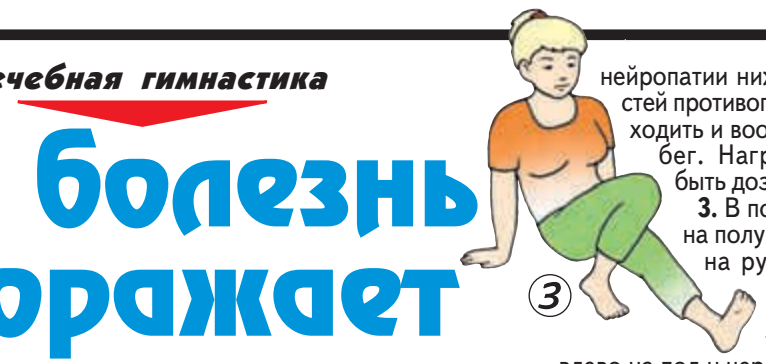
ОТ ОДЫШКИ СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ

Смешайте 10 головок чеснока, растертых в кашицу, сок 10 лимонов и 1 кг меда, настаивайте в закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимайте 1 раз в день по 4 чайн. ложки, но глотайте не сразу, а не торопясь, медленно съедайте одну ложку за другой. Дни не пропускайте. Этого количества должно хватить на 2 месяца лечения. При необходимости лечение продолжите после месячного перерыва.

Лечебная гимнастика

Эта болезнь поражает руки и ноги

Причины заболевания полинейропатией самые разные, но в любом случае нарушается работа множества отдельных нервов и периферической нервной системы в целом. Болезнь поражает ноги и руки, приводит к затрудненной циркуляции крови.



В результате ухудшается работа мышц, постепенно теряется чувствительность. Такое заболевание требует медикаментозного лечения. Но помогает также лечебная гимнастика. Упражнения можно делать сидя, что особенно важно при полинейропатии ног. Как улучшить кровоснабжение в ногах?

Чтобы восстановить работу мышц и улучшить кровоснабжение, нужно сгибать и разгибать ноги, вращать ими в области суставов. На первых порах может понадобиться помощь, если ноги не в тонусе. Со временем начнется так называемая активная фаза, и больной сможет сам следить за движением конечностей. Помогут простейшие упражнения.

1. Нужно потянуть пальцы ног руками и растягивать их около десяти секунд. Затем покрутить стопами вправо и влево, делая вращательные движения. В завершение сделать массаж подошвы и всей стопы, медленно массируя каждый палец.

2. Упражнение посложнее, поскольку делается стоя. Медленно поднимайтесь на носочках, потом перекатывайтесь с носочка на пяточку, и так несколько раз. Только делайте это осторожно, поскольку при полинейропатии нижних конечностей противопоказано долго ходить и вообще запрещен бег. Нагрузка должна быть дозированной.

3. В положении сидя на полу сделайте упор на руки, одну ногу согните в колене и сгибайте вправо-влево на пол и через другую ногу. Затем сделайте небольшой массаж конечностей, особенно нижних частей ног, стопы. При полинейропатии даже простые упражнения важны.

4. Сделайте то же, но оторвав пятку от пола. Такое упражнение хорошо улучшает кровообращение.

5. Несколько раз поднимите ногу, сгибайте и разгибайте колено над полом. Разработка коленного сустава улучшает приток крови и держит мышцы в тонусе.

6. Используйте гимнастический мяч для массажа стоп. Лягте, стопы опираются на мяч, подвигайте ими в стороны и повращайте.

7. Поставьте одну ногу на колено другой и повращайте стопой. В такой позе помассируйте стопы, если так сидеть удобно.

8. Если растяжка вам позволяет, сдвиньте стопы вместе, удерживайте их плотно руками и подвигайте коленями вверх-вниз. Это упражнение очень хорошее, но для некоторых может быть сложным.

М. Л. Вуйнович, инструктор по лечебной гимнастике

Не упусти время

● При нейропатии нижних конечностей важно распознавать симптомы недуга. Это острая боль больного нерва, похожая на жжение. Возможно, это будет не боль, а ощущение, похожее на отек, при котором «пробегают мурашки» в виде покалывания.

● Не допускайте перехода полинейропатии в хроническую форму. Это незаживление ран, атрофия мышц, а также могут появиться трофические язвы, дальше — хуже: паралич нижних конечностей или даже затрудненное дыхание.

● Если полинейропатия прогрессирует, возможна атрофия нижних мышц, слабость в ноге. Становится трудно ходить, изменяется походка. Иногда появляется боль или же человек не чувствует нижней части тела. В самых трудных случаях полинейропатии возможны мышечные спазмы, судороги и даже паралич, причем часто обеих ног.

Начался климакс

При чём тут оксалаты?

У меня начался климакс, в моче обнаружили соли оксалаты. Как быть? Очень прошу ответить, помогут ли виноградные листья или чай из виноградных прутьев?

М. В. Хохлова, Тамбовская обл.

ЧТО ТАКОЕ ОКСАЛАТЫ...

...И почему они оказываются в моче? Моча представляет собой раствор различных солей. Если их слишком много, то при отстаивании они образуют осадок, независимо от реакции мочи (кислой, щелочной). При щелочной реакции в осадок выпадают фосфаты, а при кислой — ураты, оксалаты. Важно знать, что такой осадок может появиться при некоторых заболеваниях. Например, при пиелонефрите, сахарном диабете, некоторых отравлениях. Первопричиной становятся операции на кишечнике, воспалительные заболевания кишечника, болезнь Крона и язвенный колит. Случается такое и при дефиците витамина B_6, а также при чрезмерном употреблении аскорбиновой кислоты.

О КЛИМАКСЕ

Вы упоминаете о климаксе. Он тоже может стать причиной таких нарушений, и сейчас вам нужно нормализовать обменные процессы. Кроме того, советую еще несколько раз сделать анализы мочи. Если в ней снова окажутся оксалаты, то исключите из рациона продукты, образующие щавелевую кислоту: мясо, щавель, шпинат, петрушку, свеклу, бобы, фасоль, ревень, инжир, сливы, клубнику, крыжовник, цитрусовые, смородину, шиповник, чай, какао, шоколад. Через 2-3 месяца снова сдайте анализы мочи. Если и тогда оксалаты не исчезнут, пройдите полное обследование почек. В таких случаях нередко обнаруживают дисметаболическую нефропатию. Это расстройство связано с тем, что почки плохо выделяют вещества, поддерживающие в норме уровень солей щавелевой кислоты.

СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ

Разрешены белый хлеб, свиное сало, масло сливочное и растительное, сметана. Из овощей — картофель, любая капуста, чечевица, горох, зеленый горошек, репа, брюква, спаржа, огурцы. Овощи и фрукты — некислые. Включайте в рацион молоко, творог, яйца, немного сыра. Больше круп! А вот поваренной соли и углеводов — поменьше. Пейте не менее 2 л жидкости в сутки, не ограничивая себя и вечером. Вам очень полезен компот из сухофруктов без сахара. Через 2-3 недели такой диеты перейдите на лечебную диету №5. В нее входят все отварное, а жиры и соли ограничиваются. При этом курсами по 10 дней назначают витамины B_6, B_1 и P_3, соли калия и магния. Затем — снова диета. И так несколько лет либо пожизненно, чтобы не было камней. Все зависит от того, справится ли ваш организм сам, без лекарств.

На приёме у уролога

О ТРАВАХ И ВИНОГРАДЕ

Есть и травы, способные растворять камни и выводить соли. Особенно эффективны спорыш, укроп, мята, листья земляники, хвощ, кукурузные рыльца, веточки и листья смородины. Вам надо подобрать себе траву. Что же касается винограда, то это удивительное растение действительно может нас и накормить, и напоить, и вылечить. В его ветках и листьях содержится много биологически активных веществ, ценных микроэлементов. Они помогают растворять ураты и оксалаты, очищают кровь и лимфу, снимают воспаление, укрепляют стенки сосудов и нормализуют венозный отток. Так что можете использовать и виноград. Выбирайте те растения, которые у вас под рукой, не гоняйтесь за диковинками.

А. В. Захаров, уролог, врач высшей категории

Почему клонит в сон?

Усталость, слабость, нехватка сил после долгого сна могут указывать на то, что в организме что-то работает не так, как нужно.

■ Уровень сахара в крови. Сонливость, постоянная жажда, сухость кожи и головокружения зачастую сопутствуют диабету.

■ Пониженное давление. При гипотонии мозг хуже снабжается кислородом, возникают слабость, вялость и головная боль.

■ Железодефицитная анемия. Сниженный гемоглобин приводит к кислородному голоданию мозга, и нас клонит в сон.

■ Депрессия. Также сонливость вызывают некоторые успокоительные и антигистаминные препараты.

Как быстро взбодриться? Принять душ — начать с теплой воды, закончить прохладной. Выпить стакан простой воды, лучше с лимонным соком. И растереть брови, шею и уши.

Тест-диагностика

Нервы на пределе?

1. Часто хочется плакать.
2. Грызете ногти, притопываете ногой, крутите волосы.
3. Вы нерешительны.
4. Ощущаете, что вам не с кем поговорить.
5. Часто раздражаетесь и замыкаетесь в себе.
6. Едите, когда не испытываете чувства голода.
7. Возникает ощущение, что не справляетесь с чем-либо.
8. Возникает чувство, что вы вот-вот взорветесь.
9. Пьете или курите, чтобы успокоиться.
10. Страдаете бессонницей.
11. Утратили энтузиазм и надежду на лучшее.
12. Утратили интерес к сексу.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если ответили утвердительно на 5 и более вопросов, то ваши нервы находятся на пределе. Возможно, надо обратиться к врачу.

В ЖИЗНИ НУЖНО БЫТЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ, КАК ОГУРЕЦ С ГОРЬКОЙ ПОПКОЙ.

Полезно знать

● **От гипертонии** смешайте 1 часть плодов боярышника, 2 части мяты перечной и 3 части пустырника. Залейте 2 ст. ложки измельченной смеси 0,5 л кипятка и кипятите 10 минут. Снимите посуду с огня, укутайте и дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

● **Варенье «120/80».** Пропустите через мясорубку 1 ст. ложку клюквы, добавьте 1 ст. ложку меда и поставьте на несколько часов в холодильник. У вас должно получиться вкусное желе. В клюкве содержатся вещества, омолаживающие сосуды. Такой десерт при ежедневном употреблении поможет нормализовать давление.

● **Кукурузная мука нормализует давление.** Залейте 1/2 стакана кукурузной муки стаканом воды. Тщательно перемешайте. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Такая смесь поможет вам справиться с повышенным давлением.

Прикинь на себя

Без перчаток не выйдешь...

КОНЧИК ПАЛЬЦА СЛОВНО ОНЕМЕЛ

Несколько месяцев назад я сильно порезал палец. Хотя порез давно зажил, кончик пальца полностью утратил чувствительность. Восстановится ли она когда-нибудь?

В. П. Синельников, Хабаровск

Похоже, что чувствительность не восстановится. Очевидно, при ранении чувствительные нервы в этом месте были полностью разорваны и после заживления не воссоединились. Иногда чувствительность частично восстанавливается, но если это происходит, то сразу.

УЖЕ КОТОРЫЙ ГОД ТАКАЯ ПЕСНЯ...

Почему на холоде руки часто немеют? Зимой без перчаток не выйдешь...

И. Новикова, Пермский край

На холоде руки коченеют из-за сужения артериальных сосудов. Из-за этого ухудшается кровоснабжение и нарушается функционирование чувствительных нервов. Лучше надевать варежки, а не перчатки. И вообще старайтесь не «баловаться» с ледяной водой.

На приёме у невролога

У МЕНЯ БОЛЬШОЙ ШРАМ НА КОЛЕНЕ

Кажется, он совсем лишен чувствительности. Чем это вызвано — его плохим кровоснабжением или повреждением нерва?

И. В. Хализатова, Дагестан

Скорее всего, ни тем ни другим. Потеря чувствительности вблизи шрама может быть вызвана тем, что в месте травмы были разорваны нервы. Отсутствие же чувствительности самого шрама — это совсем другой вопрос. Шрам состоит из соединительных тканей, которые нарастали с краев раны до тех пор, пока она полностью не закрылась и не была восстановлена целостность кожного покрова. В эту ткань проросли и кровеносные сосуды, обеспечивающие кровоснабжение участка, и нервные волокна. Как правило, и тех, и других образуется недостаточно. О недостатке кровеносных сосудов говорит белый цвет шрама. Обычно он не краснеет даже после горячей ванны. А недостаток нервных волокон является причиной пониженной чувствительности шрама.

М. О. Бериханов, врач высшей категории

Не навреди

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА МЕШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ЗАПОМИНАНИЮ, ДОКАЗАЛИ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ. ОСОБЕННО СИЛЬНО ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ СПУСТЯ 20 МИНУТ ПОСЛЕ НАЧАЛА ЖЕВАНИЯ.

Пять интересных фактов

Связано со стрессом

1 Известный отечественный исследователь стресса Леонид Александрович Китаев-Смык приводит интересные данные. В 1960-е годы прошлого века он опрашивал священников из сельских церквей. В результате выяснилось, что младенцы во время крещения ведут себя поразному. Малыши сорока дней от роду, когда их окунают в купель, отчаянно кричат или вытягиваются в струнку, все мышцы тела у них находятся в сильном тонусе. Некоторые дети сворачиваются, как в материнской утробе. Не случайно священники называют первых младенцев «столбиками», а последних — «калачиками». Ученый выявил интересные факты: «столбики» более уязвимы, так как они бурно реагируют на стресс, поэтому быстро расходуют резервы организма. Но если им удается справиться и они научатся распределять свои силы, то из них нередко вырастают лидеры.

Л. А. Китаев-Смык приводит в пример полководца Суворова. В детстве он был «столбиком» и на любые попытки спеленать его протестовал сильным криком. В итоге отец приказал не пеленать его. Это шло вразрез с обычаями того времени. Но в итоге ребенок стал великим русским полководцем и гениальным военным теоретиком.

2 При очень сильном стрессе, чтобы выжить, в случае опасности человек «замертво» падает на землю, впадает в глубокий ступор, а спустя некоторое время приходит в себя. Спустя какое-то время после стрессового напряжения у него возникает сильная дрожь. Это говорит о том, что идет восстановление. Специалисты, работающие в кризисных ситуациях, не рекомендуют ее останавливать. Если подавлять дрожь или ввести пострадавшему лекарство от шока, он не избавляется от стресса, напряжение сохраняется. Это имеет неблагоприятные последствия. Из-за напряжения в мышцах страдает пластика, она скована, сбивается работа вегетативной системы, эмоциональный баланс. В итоге у человека развивается депрессия.

Снизить стресс помогают добрые дела. Ученые сравнивают помощь другим людям с медитацией.

3 В определенных ситуациях стресс буквально спасает человеку жизнь. Такой стресс в августе 1967 года пережил космонавт Алексей Леонов. Он совершал тренировочный прыжок с парашютом. Парашют раскрылся, но лямка обвила ногу и зацепилась за металлическую спинку. Алексей Архипович летел к земле вниз головой. Иногда при приземлении парашютисты ломают ноги. Нетрудно представить, что случилось бы при ударе головой. Благодаря сильнейшей стрессовой реакции космонавт смог согнуть металлическое приспособление и освободить лямку. Его прыжок завершился удачно.

Позже четверо космонавтов не могли разогнуть эту металлическую конструкцию, чтобы придать ей нужную форму, а Леонов смог один, да еще и в воздухе!

4 В 1981 году ученые заявили, что люди сходят с ума не из-за сильных трагедий, а в результате ежедневных неприятностей. Под повседневными трудностями подразумевались события, которые вызывают ухудшение самочувствия, воспринимаются человеком как оскорбительные или связаны с неудачами в личной жизни. Также это может быть недовольство своей внешностью и весом, состояние здоровья одного из членов семьи, необходимость ухаживать за ним, повышение цен на товары, стресс на работе, денежные проблемы. Нередко груз вроде бы мелких проблем является непосильным стрессовым бременем, и человек не справляется с этим без ущерба для здоровья.

5 Снизить стресс помогают добрые дела. Доказано, что женщины, которые помогают другим людям, болеют в два раза реже и больше удовлетворены своей жизнью, чем те, кто занимается делами только собственной семьи. Ученые сравнивают помощь другим с медитацией — человек отвлекается от негативных эмоций. Вывод: чтобы избежать стресса, творите добро!

В. С. Сокиркина, психолог, врач высшей категории

Как усмирить боль

Если рядом ни доктора, ни больницы

1 Чтобы уменьшить боль от ушиба, сразу приложите к больному месту мокрый, скомканный в кулаке кусок газеты.

2 Острую головную боль можно ослабить, если прислониться лбом к оконному стеклу. Так снимается статическое электричество, в результате боль утихает.

3 Хорошо снимает головную боль питье: в стакан теплой воды выжмите 1/4 лимона и выпейте мелкими глотками. А можно приложить ко лбу цедру лимона.

4 При изматывающей головной боли смочите в солевом растворе полоску шерстяной ткани, отожмите досуха. Насыпьте на нее немного картофельного крахмала, втрите в ткань, встряхните. Повяжите голову, закрыв лоб, виски и уши. Носите повязку под шерстяной косынкой до исчезновения болей.

5 Еще одно средство от головной боли — теплая грелка. Приложите ее к задней части шеи (не головы!). Тепло расслабит напряженные мышцы, и боль отступит.

6 Порезали палец, а под рукой нет перекиси водорода или другого средства? Чтобы остановить кровь, посыпьте ранку сахаром. Кровь остановится.

7 Случился запор? Кишечник распирает? Запарьте 2-4 ст. ложки отрубей кипятком, чтобы вода покрыла их. Через 30-40 минут слейте, отруби отожмите и съешьте всю порцию в течение дня, распределяя между завтраком, обедом и ужином. Ешьте их с супом, кашей, овощными блюдами или запивайте кефиром.

Полезно знать

● При туберкулезе жуйте кусочки сырого лука и глотайте слюну. Если сильно жжет, то возьмите кусочек поменьше. Когда жжение пройдет, выплюньте лук и возьмите новый кусочек. Длительность процедуры — 7-10 минут ежедневно в течение 10 дней.

● Тем, у кого не идет моча (кто тяжело мочится), полезно заваривать молодые листья клена. На 1 ст. ложку — 1 стакан кипятка. Настаивайте 2 часа, тепло укутав. Пейте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц.

● От поноса. Измельчите кожуру граната, засушите, высыпьте в баночку, храните при комнатной температуре. Отвар готовится просто: 2 ст. ложки кожуры залейте 1 стаканом воды. Кипятите на маленьком огне полчаса, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки за 20 минут до еды. Этот отвар очень хорошо помогает даже при дизентерии.

От фурункулов

Частой жгучей травки

Айболит

Если у вас частенько появляются фурункулы на коже, не отчаивайтесь. Я знаю простое средство от них — это крапива! Приготовить средство очень просто. Залейте 3 ст. ложки высушенных листьев крапивы 250 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день — для взрослых, а для детей — по 1 чайн. ложке. Достали одно время меня прыщи. Даже переливание крови делали — не помогло. А спасла крапива.

О. В. Нехай, Пенза

Невкусный, но целебный корень

Айболит

В детстве у меня на коже часто появлялись болючие нарывчики — чирьи. Меня водили к врачу, даже делали уколы, но через некоторое время они опять вылезали. А вылечила меня бабушка, когда я жила у нее в деревне. Все лето она заставляла меня пить отвар корней одуванчика. Этот рецепт я запомнила на всю жизнь. Бабуля высыпала в кастрюльку 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика, заливала стаканом горячей воды, какое-то время держала на раскаленной плите, процеживала через марлю и заставляла меня пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Конечно, не очень вкусно, но реально помогало!

А. Ф. Антонюк, Воронежская обл.

МУЖИКИ ГОВОРЯТ:
«ВСЕ БАБЫ — ДУРЫ!»
А ЧУТЬ ЧТО: «СЕЙЧАС С ЖЕНОЙ ПОСОВЕТУЮСЬ...»

Назревает ячмень...

Если ячмень появляется часто, значит, организму не хватает витаминов.

Как только почувствуете, что на глазу вот-вот вскочит ячмень, начинайте накладывать согревающие компрессы из слабого отвара ромашки или борной кислоты.

Чтобы предупредить повторение воспаления, прибегните к помощи естественных витаминов. При обострениях хорошо помогают: сок алоэ, который надо принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в сутки в течение 20 дней, свежие домашние соки из сырых овощей и фруктов. Наружно используйте березовый настой. Залейте 1 чайн. ложку березовых почек или 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и делайте примочки и промывания 4-6 раз в сутки.

Не упусти время — **О рассеянном склерозе**

Теряем зрение

В 70% СЛУЧАЕВ ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ, ВНАЧАЛЕ НАЧИНАЕТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, ПОЗЖЕ БОЛЬ, ПОЯВЛЯЕТСЯ «ОБЛАКО»...

Что происходит со зрением при рассеянном склерозе?

Рассеянный склероз поражает зрительный нерв, вызывая тем самым такое заболевание, как ретробульбарный неврит. Эта болезнь любит молодых людей в возрасте 25-35 лет.

Основные жалобы: незначительное снижение зрения, затуманивание при взгляде и вплоть до полной потери зрения и светоощущения, когда человек различает только день от ночи. Практика показывает: если человек не закрывает здоровый глаз, он долго не может определить, что другой глаз стал хуже видеть. Поэтому время от времени, когда умываетесь утром, не забывайте прикрывать ладонью один глаз. Тогда точно заметите проблемы с другим глазом. При рассеянном склерозе зрение теряется, как правило, в одном глазу. Процесс может развиваться стремительно, в течение нескольких часов, дней, реже — в течение нескольких недель.

При рассеянном склерозе теряется зрение, это может развиваться стремительно, в течение нескольких часов, реже — в течение нескольких недель.

Вторая жалоба — боль при движении глаз. Чаще всего появляется ночью или утром. Нередко сочетается с головной болью на пораженной стороне мозга.

Пятно перед глазом словно облако

Третья жалоба — изменение поля зрения. Больной ощущает появление пятна перед глазом в виде облака. Хочется поморгать или потереть глаз. Пятно может быть настолько плотным, что сквозь него человек не может различать изображение. Кроме того, наступает сужение поля зрения с поврежденной стороны мозга. Больной начинает хуже видеть при ярком освещении, то есть появляется повышенная светочувствительность. Изменяются цвета, краски могут стать неяркими, смазанными. Когда глаза открыты, появляются световые блики.

Их описывают как фейерверки или мерцание звезд в глазах. Ухудшается пространственное зрение. Объект виден, но он находится в плоскостном измерении. Становится трудно различать объем, глубину и расстояние к этому объекту. Симптомы могут усиливаться при физических или зрительных нагрузках. Горячая ванна, сауна, пробежка могут резко ухудшить зрение.

Основные жалобы больных рассеянным склерозом

Туман в глазах; боль; трудно определить, далеко ли предмет; пятно перед глазами; становится плохо после горячей ванны; пелена в глазах; ощущение, будто в глаз что-то попало.

Если появились такие симптомы, возможно, это связано со склерозом. Обратитесь к окулисту, неврологу или лечащему врачу при центре рассеянного склероза. Самолечение при рассеянном склерозе — не лучший вариант.

И. Н. Куштова, невролог, врач II категории

Запах изо рта?

Появляется он при воспалении десен, из-за кариеса, зубного камня. Если этих проблем нет, то тщательнее удаляйте остатки пищи зубной нитью, очищайте поверхность языка. Полощите утром и вечером рот отварами зверобоя или мяты. Если запах не проходит через пару недель, обратитесь к терапевту и получите направление на анализы. Надо проверить печень, почки, желудочно-кишечный тракт, органы дыхательной системы.

Звери как люди

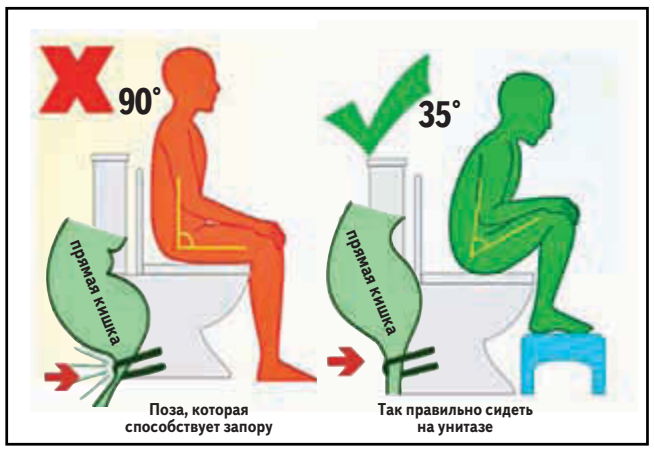
Чтобы не было запоров

На унитазе сидим в позе орла

Казалось бы, мелочь — правильно сидеть на унитазе во время дефекации. Привычно располагаясь на унитазе, как на стуле, человек выключает мускулатуру промежности, нарушая нужную пропорциональность частей тела и затрудняя стул. Это все равно что опорожнять кишечник лежа. На наши вопросы отвечает гастроэнтеролог, доктор медицинских наук Иван Иванович Прохоров.

— Надо ли для хорошего опорожнения кишечника пить много воды?

— Обязательно. Не меньше двух литров в сутки. Вы, например, знаете, что каловые массы на 80% состоят из воды? При запорах ее содержание уменьшается до 50-60%, а при 30-40% образуются каловые камни, от которых организму избавиться очень трудно. Запоры особенно часты у людей старше 50 лет. А у пожилых людей потребность в еде и воде вообще снижается. К тому же многие принимают мочегонные препараты, а с мочой уходит и вода. «Осушение» организма способствует отвердению каловых масс. Мелкие твердые комки требуют чрезмерных усилий для их передвижения, особенно при дефекации. А сильные мышечные сокращения у стариков уже невозможны. Такая же картина наблюдается и у много рожавших женщин. Помимо мочегонных, развитию запоров способствует прием антидепрессантов и препаратов от гипертонии.



Поза, которая способствует запору

Так правильно сидеть на унитазе

— Но народ знает, как справиться с запорами. Свекла, чернослив, подсолнечное масло, клизма и слабительное... Не так ли?

— Исключив эндокринные недуги, опухоль, воспаление толстой кишки, требующие других методов лечения, врач обычно назначает пациенту стандартную терапию. Это препараты, которые помогают формированию каловых масс, регулируют стул и ускоряют моторику кишечника. И еще важна диета из продуктов, содержащих пищевые волокна, — овощей и фруктов. А вот творог, рис, груши, хурма, гранаты, черника, острые приправы, специи, а также алкоголь способствуют запорам.

Как правило, люди, страдающие запорами, испытывают недостаток в растительной клетчатке. Чтобы восполнить ее дефицит, им пришлось бы ежедневно съедать 1,5 килограмма хлеба из муки грубого помола, капусты и яблок. Это нереально, поэтому надо использовать пшеничные отруби, микрокристаллическую целлюлозу, морскую капусту, семя льна и подорожника. Они помогают удерживать воду. Мой совет — есть отруби. Они адсорбируют желчные кислоты, предупреждая развитие рака, нейтрализуют излишки кислоты при ее повышенном содержании (что важно для тех, у кого удален желчный пузырь). Рецепт элементарен: 3-6 столовых ложек залейте кипятком, через 30-40 минут слейте воду, а кашицу употребляйте дважды в день с едой. И повторю: увеличивайте количество выпиваемой жидкости — до 2-3 литров в день, иначе при недостатке воды будут формироваться непробиваемые структуры. Между тем старики часто забывают об этом правиле.

— Почему ничего не говорите о клизмах и слабительных?

— И то и другое нужно применять в последнюю очередь, когда другие методы исчерпаны. Допустимой считается ежедневная утренняя микроклизма объемом до 200 миллилитров для выработки позыва на дефекацию. Очистительные клизмы объемом в 1-1,5 литра вызывают растяжение стенок прямой кишки и лишь усугубляют накопления в ней кала. К слабительным тоже не стоит привыкать. Дозу постоянно приходится увеличивать, а эффективность снижается.

Может сложиться ситуация, когда человек перепробовал все слабительные препараты, а реакции на них нет. У большинства больных возникает дисбактериоз, усиливаются боли в животе, толстая кишка становится инертной. К тому же повреждается слизистая, возникает меланоз, возрастает риск возникновения рака. Поэтому рекомендуется лишь кратковременное использование слабительных. По силе воздействия они располагаются в таком порядке: сенна, крушина, ревень. Если же без них не обойтись, начинайте с легких слабительных — «Лаксигала» или «Гутталакса» — и в минимальной дозе (1 раз в 3-4 дня).

— Как же отрегулировать стул?

— У людей с упорными запорами чувствительность к присутствию содержимого в прямой кишке обычно падает. Чтобы стимулировать ее очищение, необходимо выполнять физические упражнения для брюшного пресса. Можно по утрам натощак пить воду. И еще, казалось бы, мелочь — правильно сидеть на унитазе во время дефекации. Привычно располагаясь на унитазе, как на стуле, мы выключаем мускулатуру промежности, нарушая нужную пропорциональность частей тела и затрудняя стул. Это все равно что опорожнять кишечник лежа. Наиболее физиологична так называемая поза орла — если бы вы встали ногами на унитаз. Тогда по отношению к нему прямая кишка и анальный канал находятся под прямым углом. Я уверен, что у вас получится.

Знаете ли вы, что...

■ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА УДАЛЯЕТ НЕ ВСЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ, ТЕМ САМЫМ ПОВЫШАЯ РИСК ИНФЕКЦИЙ МОЧЕПОЛОВЫХ ПУТЕЙ. ТРЕНИЕ СУХОЙ БУМАГОЙ ВЕДЕТ К ПОЯВЛЕНИЮ АНАЛЬНЫХ ТРЕЩИН И ГЕМОРРОЯ.

■ ЕЩЕ ОДИН МИНУС — ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА СОДЕРЖИТ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ, СПОСОБНЫЕ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ И ВОСПАЛЕНИЕ.

■ ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БИДЕ ИЛИ ВЛАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ.

Сам себе доктор

ОТ ГЕМОРРОЯ — СВЕЧКА ИЗ КАРТОШКИ

Вставьте в задний проход свечу толщиной в палец, вырезанную из сырого очищенного картофеля. Оставьте на целый день. Если понадобится сходить в туалет, свечку выбросьте, а потом вставьте свежую. Перед тем как вставлять свежую свечу, промойте прямую кишку при помощи клизмы с прохладной водой (1/2 стакана). Свечи из картофеля в задний проход можно вводить и на ночь, потом они выходят с калом.

АЛОЭ С МЁДОМ И НАСТОЙКОЙ ПРОПОЛИСА

Лечение язвы желудка алоэ с медом и настойкой прополиса. Первое средство: пропустите через мясорубку 500 г листьев алоэ. Добавьте 100 г меда и настаивайте 10 дней в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак. Второе средство: залейте 100 г измельченного прополиса 0,5 л спирта. Настаивайте в бутылке в темном месте при комнатной температуре 3 дня, встряхивая 2-3 раза в день. Принимайте по 1 десертной ложке за 30 минут до еды, заедая ложкой свежего крестьянского масла.

НАМАЖЕМ ХЛЕБ ДУШИСТЫМ МАСЛОМ

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки для курса лечения понадобится 200 г сливочного масла, по 1 чайн. ложке травы тысячелистника и зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы. Все травы измельчите в кофемолке в порошок и тщательно смешайте с размягченным сливочным маслом. Должно получиться очень душистое травяное масло. Намажьте 1 чайн. ложку этого масла на кусочек черного хлеба размером с 2 спичечных коробка и, тщательно пережевывая, съешьте за 30 минут до еды. Для полного излечения язвы повторите курс еще раз, и вы забудете про боли в желудке.

СМЕШАЕМ ЛУК С ПОЛЫНЬЮ И... ВИНОМ

При желчнокаменной болезни измельчите до кашицеобразного состояния 300 г лука, добавьте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Все тщательно перемешайте и настаивайте 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. После этого процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Авторитеты дают советы

«Одевайся теплее, придатки застудишь!»

Эта фраза с детства знакома всем девочкам. Да, придатки надо беречь. Хотя многие затрудняются ответить на вопрос, что же такое придатки. Об этом, а также о заболевании придатков — аднексите — рассказывает врач-гинеколог, доктор медицинских наук О.Ф. Зарубина.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ, ИЛИ АДНЕКСИТ, ОПАСНО

О женском здоровье заботиться нужно с детства, стараясь избегать заболеваний мочеполовой сферы. Воспаление придатков, или аднексит, опасно, особенно когда становится хроническим. Оно чревато массой осложнений, досаждающих женщине всю жизнь. Для начала давайте разберемся, что это за органы такие — придатки?

ЧТО ТАКОЕ ПРИДАТКИ

Под термином «придатки» в гинекологии подразумевается несколько органов и тканей репродуктивной системы, расположенных в области малого таза, рядом с маткой. Это яичники, фаллопиевы (маточные) трубы и связки. Все органы парные, симметричные, соответственно делящиеся на правые и левые. Яичники выполняют две важные функции — эндокринную (выработка половых гормонов) и репродуктивную — именно здесь зарождаются и созревают яйцеклетки. Далее идут маточные трубы длиной 10-12 см, обычно правая чуть длиннее левой. Их назначение — доставлять созревшую яйцеклетку из яичника в матку. Это происходит за счет наличия внутри трубы множества отростков (бахромок), постоянно находящихся в движении. Они проталкивают яйцеклетку к воронке — выходу в матку. Если яйцеклетке повезет встретить на этом пути сперматозоид, она оплодотворяется. Очутившись в матке, прикрепляется к стенке для дальнейшего развития эмбриона. Неоплодотворенные клетки выводятся из организма вместе с менструальными выделениями.

ПУТЬ ЯЙЦЕКЛЕТКИ ОПАСЕН

Короткий путь яйцеклетки (всего-то 12 см!) сопряжен с опасностями. Главная из них — ее застревание в трубе. Это происходит при воспалении — полость трубы сужается, движение бахромок затрудняется или прекращается вовсе, яйцеклетка останавливается. И если она оплодотворена, развитие эмбриона продолжается прямо здесь, в зауженном участке трубы. Это так называемая внематочная беременность, которая в конечном итоге может закончиться бедой — разрывом фаллопиевой трубы и заражением всего организма.

При воспалении яичников нарушается процесс выработки гормонов. Их количество резко уменьшается, что приводит к гормональному дисбалансу. Далее страдает производство и созревание яйцеклеток. Непролеченное воспаление яичников приводит к бесплодию.

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ СЕКСА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЗАСТОЮ И АДНЕКСИТУ, ТАК КАК СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ — ЭТО, ПОМИМО ПРОЧЕГО, МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

ДОРОГ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как только вы почувствовали симптомы воспаления придатков, срочно обращайтесь к гинекологу. Для постановки диагноза и эффективного лечения дорог каждый день!

НАЧАЛИСЬ БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА

Первые признаки заболевания — резкие боли внизу живота и обильные слизистые выделения желтого или зеленоватого цвета. Боли могут усиливаться при мочеиспускании и дефекации, отдаваясь в области прямой кишки и ануса. Температура при этом слегка повышена, держится в пределах 37,2-37,8 градуса. Но не надо дожидаться дальнейшего ее повышения. Перечисленные симптомы — прямой повод для обращения к врачу!

ДАЛЬШЕ БУДЕТ ХУЖЕ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

Температура повышается до 39-40 градусов. Начинается озноб, тошнота, рвота, понос — это признаки интоксикации.

Если же вы недолечились, не соблюдали всех предписаний врача, болезнь может перейти в хроническую форму. Периоды обострения будут проходить в мягкой форме, сменяясь ремиссиями. При этом нарушения гормонального фона приводят к снижению либидо, сбою менструального цикла и, что самое опасное, — возникновению опухолей. Иногда происходит нагноение в фаллопиевых трубах, это грозит воспалением брюшины и перитонитом. Поможет только хирургическая операция. И еще периодические воспаления приводят к спайкам в маточных трубах и, как результат — к бесплодию. Если же беременность все же наступает, есть риск инфицирования плода и выкидыша на раннем сроке. И даже при нормальном течении беременности роды, как правило, происходят преждевременно. Но не надо заранее паниковать. Даже если воспаление придатков диагностировано уже после наступления беременности, у вас есть шанс нормально выносить и родить здорового ребенка. Но нужен постоянный контроль лечащего врача в течение всего срока беременности и неукоснительное выполнение всех его предписаний.

К ПРИДАТКАМ ОТНОСЯТСЯ ЯИЧНИКИ, ФАЛЛОПИЕВЫ (МАТОЧНЫЕ) ТРУБЫ И СВЯЗКИ. ВСЕ ОРГАНЫ ПАРНЫЕ, СИММЕТРИЧНЫЕ, СООТВЕТСТВЕННО, ДЕЛЯЩИЕСЯ НА ПРАВЫЕ И ЛЕВЫЕ.

АДНЕКСИТ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ

* Инфекция, в том числе передающаяся половым путем. Ее возбудители проникают из влагалища в матку, маточные трубы и яичники.

* Аборт. При прерывании беременности нарушается гормональный фон, ослабляется иммунитет и, как следствие, — возникают патологические процессы во внутренних органах, в том числе в придатках.

* Переохлаждение. Оно не связано напрямую с воспалением придатков, но при переохлаждении ослабляется иммунитет и активизируются возбудители инфекций, дремлющие в организме женщины.

* Невостребованная сексуальность. Сексуальные контакты — это, помимо всего прочего, массаж внутренних половых органов, улучшающий кровоток и питание тканей. Длительное отсутствие секса может привести к застою и аднекситу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ?

Одеваться нужно по погоде, беречь от переохлаждения ноги, поясницу и область малого таза. Особенно это касается молодых девушек, готовых порой рисковать здоровьем ради моды. Как лечиться? Назначается физиотерапия, антибиотики, противовоспалительные препараты, средства для укрепления иммунитета, предотвращающие отравление организма продуктами интоксикации. Надо прекратить половые контакты на период лечения. И пролечить полового партнера, если у женщины обнаружены заболевания, передающиеся половым путем.

АДНЕКСИТ ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Для этого достаточно:

* избегать переохлаждений. Лучше один раз одеться потеплее, чем потом много дней и месяцев лечиться от аднексита;

* при интимных контактах использовать средства защиты. Особенно при случайных половых связях, здесь презерватив обязателен;

* укреплять иммунитет. Вести здоровый образ жизни, закаляться;

* избегать нежелательных беременностей, а значит, и их последствий в виде абортов. Каждый последующий аборт — это повышенный риск возникновения аднексита.

БЕЗ АППЕНДИКСА РАК ПРОСТАТЫ РАЗВИВАЕТСЯ ЧАЩЕ

Удаление аппендикса в молодости повышает риск рака простаты в 9 раз, показало новое исследование шведских ученых. Они обнаружили, что рак простаты с метастазами в другие органы у мужчин без аппендикса развивается в 4 раза чаще. И риск умереть от этого выше в 9 раз.

ПЕРЕЖИТЬ КЛИМАКС ПОМОЖЕТ БОКАЛ ВИНА

Бокал вина полезен женщинам во время менопаузы. Об этом заявили исследователи из Шотландии. Известно, что с началом климакса у женщин меняется гормональный фон, повышается риск атеросклероза, остеопороза, тревожность. По мнению специалистов, сухое вино (не более бокала в день) защищает от этих неприятностей. Уменьшается отложение холестерина в сосудах и даже предупреждается вымывание кальция из костной ткани.

Женщин привлекает ум, а вовсе не красота

Умные мужчины кажутся женщинам сексуальнее и привлекательнее, даже если они обладают заурядной внешностью.

К такому выводу пришли американские психологи. В своей работе они исследовали 400 мужчин, которые прошли тест на интеллект и сдали сперму на анализ. Оказалось, что более качественная и здоровая сперма оказалась у тех, кто лучше справился с тестом.

Ученые считают, что в умном мужчине женщина, независимо от его внешности, видит того, кто позволит ей родить здорового ребенка. Это важно, так как для женщины основная биологическая задача — рождение детей. Кроме того, умные люди стройно и правильно говорят, у них есть чувство юмора, они самоотверженны. И еще и поэтому нравятся противоположному полу.

К вам «гости приехали»...

Можно ли заниматься сексом во время женских критических дней? Вопрос спорный. Но на Руси этого не избегали. И даже из поколения в поколение передавали секреты, как получить максимальное удовольствие от секса в присутствии «гостей». Эти советы мы попросили прокомментировать гинеколога Елену Ивановну Цуканову.

Оргазм приглушает боли при менструации. Иногда полностью избавляет от болезненности внизу живота.

1 За час до контакта положить лед на живот. Действительно, лед может уменьшить кровотечение — от холода сосуды сужаются. Но это и опасно — можно застудить придатки.

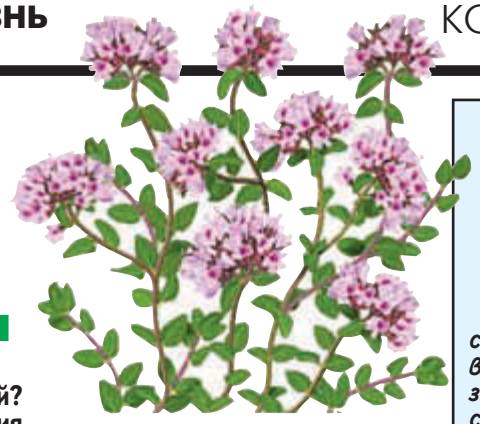
2 Смазывать низ живота и область половых органов медвежьим жиром. В нем содержатся особые белки, которые на несколько часов могут остановить кровотечение. К тому же от них женщина быстрее возбуждается, получает больше удовольствия. Это средство, и не только во время месячных, бабки советовали применять молодым женщинам с неразбуженной сексуальностью.

3 В день контакта пить настойку тысячелистника. Очень эффективное средство. Тысячелистник содержит элениазу — фермент с обезболивающим и кровоостанавливающим эффектом. От настойки кровотечение может прекратиться на несколько часов, и женщина сможет получить удовольствие от секса.

4 В день контакта больше есть вареной свекольной ботвы. В этом рецепте есть смысл. В ботве свеклы много аргонина — вещества с мощным кровоостанавливающим действием. От такого блюда кровотечение может прекратиться на несколько часов.

5 Настаивать мяту на спирту и вдыхать аромат. В этом нет смысла. Эфирные масла успокаивают, но не более. Месячные от них не прекратятся.

6 Заварить смесь из сушеной фиалки и листьев боярышника и промывать ею влагалище. От этого рецепта эффект обязательно будет. Фиалка вызывает рефлекторное сужение сосудов, что ненадолго остановит кровотечение. Боярышник же здесь используется как противовоспалительное и дезинфицирующее средство. Не забудьте только прокипятить эту смесь, чтобы не занести инфекцию.



Чай для потенции

СМЕШАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ЧАБРЕЦА, КРАПИВЫ, МЯТЫ И ЗВЕРОБОЯ. ЗАВАРИТЕ В ТЕРМОСЕ. ПЕЙТЕ ПО СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Мне бы с детьми посидеть, а он требует, чтобы шла спать

Айболит

Часто читаю жалобы женщин на слабую потенцию у мужчин. А если наоборот? Когда ему только секс и подавай! Как бы мне хотелось вечером заснуть и лишь утром проснуться. И чтобы ночью никаких основных инстинктов! У нас взрослые дети (18 и 16 лет), все уже понимают. А муж ходит за мной по пятам, так и норовит по попе похлопать. Ложится рано — чуть ли не в девять вечера. Мне бы с детьми посидеть, телевизор посмотреть. Так нет — выскакивает из спальни, требует, чтобы шла спать. И начинается... А я с трудом переношу даже его прикосновения. Почему, спросите, так? А потому, что он вечно пьян или выпивши... Моется редко, от него воняет. Скажете — уходи? А куда? Дом, огород, скотина. Пыталась его выставить из дома — куда там! Понятно, кому он такой нужен? Вот еще что хочу сказать. Читала, что алкоголь отрицательно влияет на потенцию. А в нашем городке все наоборот. Половина знакомых баб мучается от того же. Некоторые, чтобы сбежать от мужниных ласк, ночуют по сараям и подвалам. Или ходят в синяках и побоях. Боюсь, меня ждет такое же будущее...

Екатерина, Липецкая обл.

На приёме у гинеколога

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ АБОРТА

Несколько месяцев назад сделала аборт. Здоровье вроде восстановилось. Но я заметила, что, когда причесываюсь, выпадают волосы. Раньше у меня была пышная грива, а сейчас заметно поредела. Это как-то связано с абортом?

Татьяна, Саратовская обл.

Аборт — сильный стресс для всего женского организма. Представьте: зачатие произошло, беременность идет полным ходом, в организме запущены все необходимые для этого процессы. И вдруг — бац! Плод извлечен, беременность прервана, взаимодействие всех органов, связанных с этим, нарушено. Это влечет за собой резкие колебания гормонального фона, нарушение обмена веществ. Проявляется это как внутренне, так и внешне — изменением массы тела, высыпаниями на коже, ломкостью ногтей, выпадением волос. Чтобы справиться с проблемами, обратитесь к гинекологу, эндокринологу. Он назначит лечение, возможно, гормональную терапию.

УЖЕ 5 ЛЕТ НЕ МОГУ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Мне 35 лет. В течение 5 лет не получается забеременеть. Последнее УЗИ показало по передней стенке матки миому 21х22 мм, по задней стенке 6 мм, миометрий гиперэхогенен включениями. Что делать?

Мария, Белгородская обл.

К сожалению, одного УЗИ органов малого таза недостаточно для выяснения причины бесплодия. С миоматозными узлами в матке можно забеременеть. А вот включения в эндометрии могут стать причиной неудач. Нужно исследовать полость матки, проходимость маточных труб, проверить мужа на бесплодие.

Е. С. Полежаев, врач гинеколог-эндокринолог

Для вас, мусью — *Советы уролога-андролога*

Секс полезнее массажа

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ПОЛНОЦЕННЫМ МУЖЧИНОЙ.

■ **Вести регулярную половую жизнь.** Понятие нормы в сексе весьма условно: для одного мужчины нормально заниматься любовью ежедневно, для другого достаточно и раза в неделю. Не стоит стремиться к рекордам, главное, не сбиваться со своего ритма и не допускать на интимном фронте ситуаций, когда контактов то слишком много, а то вовсе нет. При этом секс полезнее массажа простаты, который, кстати, назначается только по показаниям, ведь в некоторых случаях он может навредить, усилив воспаление.

■ **Разрешен только защищенный секс.** Если по каким-то причинам этого не случилось, стоит прибегнуть к экстренным мерам. Для этого мужчине нужно, предварительно помочившись, ввести в мочеиспускательный канал «Мирамистин». Но необходимо успеть это сделать в течение максимум 2 часов после рискованного полового акта.

■ **Заниматься зарядкой.** Уделяйте ей по утрам хотя бы 5-10 минут. Больше двигаться, чаще ходить пешком.

■ **С сигаретами необходимо расстаться.** Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, не только ухудшая питание жизненно важных органов, но и снижая кровенаполнение полового члена.

■ **Посещать хотя бы раз в год уролога для обследования.** Регулярно сдавать анализы на урогенитальные инфекции, правильно и вовремя их лечить. Если был диагностирован простатит, то бывать у врача нужно чаще. После 45 лет регулярно дважды в год сдавать кровь на онкогенную безопасность. Среди урологических болезней самые опасные и, увы, самые распространенные — это рак предстательной железы и доброкачественная гиперплазия предстательной железы. Они не только укорачивают жизнь, но и снижают ее качество.

■ **Не использовать препараты для повышения мужской силы без консультации врача** и в дозировке, превышающей рекомендованную. Особенно осторожными должны быть сердечники: прием «Виагры» совместно с нитроглицерином грозит печальными последствиями. Да и вообще лучше не принимать никаких лекарств, если они не прописаны врачом. Помимо вреда для здоровья, некоторые препараты могут нарушать эрекцию. Эффектом «контрасекс» обладают гипотензивные препараты и даже некоторые вполне безобидные лекарства от аллергии, в том числе хорошо известный димедрол. Поэтому больше 5 дней их пить нельзя.

Е. К. Шебзухов, уролог-андролог

При аденоме простаты

ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ 150 Г ОЧИЩЕННОГО ХРЕНА И ОДИН ЛИМОН С КОЖУРОЙ. ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ РАЗ В ДЕНЬ, УТРОМ НАТОЩАК. ХРАНИТЕ ЛЕКАРСТВО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Сколько детей может родить женщина?

Каждая девочка при рождении обладает 2 млн яйцеклеток — «стратегическим запасом».

В процессе роста и развития организма часть из них гибнет. До полового созревания доживает около 300 тысяч. Для зачатия используются всего 450 из них. По одной на каждый месяц репродуктивного возраста (в среднем с 12 до 50, то есть всего 38 лет).

Конечно, далеко не каждая из яйцеклеток будет оплодотворена. Можно подсчитать: на каждую беременность уйдет 9 месяцев. Допустим, что женщина рожает каждый год. В реальности такое далеко не каждая выдержит. Итак, рожая каждый год, женщина сможет пережить 38 родов. Если допустить, что каждый раз она будет рожать двойню, результат удваивается — получается 76 детей. Но это чисто теоретически. На практике совершить такой подвиг нереально.

P. S. Самая многодетная мать в истории человечества, зарегистрированная официально, — русская крестьянка Прасковья Васильева. Жила она в Нижегородской губернии в XVIII веке. С 1725 по 1765 год Прасковья родила от своего мужа Федора 69 (!) детей. Всего мать-героиня рожала 27 раз и произвела на свет 16 двоен, 7 троен и 4 «квартета». Из 69 детей до зрелого возраста дожили 66.

ВЕЩИ ЧАЩЕ ВСЕГО ТЕРЯЮТСЯ ТАМ, КУДА ИХ ПОЛОЖИЛИ СПЕЦИАЛЬНО, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ.

Намотай на ус

● Дети, чьи матери во время беременности плавали в бассейне, когда вырастут, могут заболеть астмой и экземой. Опасность представляют испарения хлора. Они изменяют иммунную систему ребенка еще до рождения, причем навсегда.

● Особый метод гипноза поможет избавить от боли женщину во время родов. И сами роды будут сопровождаться прослушиванием успокаивающих наставлений о том, как лучше расслабиться. В итоге врачам-акушерам реже нужно будет прибегать к кесареву сечению.

● Если женщина или мужчина перед зачатием выпивают по 2 и более чашек кофе в день, это повышает риск возникновения выкидышей в первые недели беременности.

Мучает изжога?

ВСТАКАН подогретого молока добавьте несколько капель масла фенхеля и щепотку измельченного миндаля. Тщательно перемешайте и выпейте мелкими глотками.

ПРИ появлении изжоги съешьте натертую морковь или выпейте стакан морковного сока.

КИСЕЛЬ обладает обволакивающим действием, а потому успокоит воспаленные слизистые оболочки. Только он должен быть домашним, а не покупным.

ЧАЙНАЯ ложка подсолнечного масла, принятая на голодный желудок (желательно утром), помогает предотвратить новые приступы изжоги.

КАК только появились первые признаки изжоги, тщательно и не торопясь разжуйте кусочек имбирного корня.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Варикоз у беременных

ПОЧЕМУ ОН ВОЗНИКАЕТ, КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ И К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ.

Организм перестраивается...

Когда женщина вынашивает ребенка, ее гормональный фон меняется, все системы организма перестраиваются, чтобы обеспечить потребности малыша. Первой приспосабливается кровеносная система. Кровь интенсивно приливает к органам таза, увеличивается нагрузка на вены ног. А это может привести к развитию варикоза. Обычно болезнь появляется, если к ней есть предрасположенность. У некоторых женщин после родов варикоз исчезает.

Научитесь сидеть так, чтобы нижняя часть бедра не опиралась на край стула, то есть на самом краешке стула.

Не заметить проблемы с венами сложно

У беременных появляется тяжесть в ногах, им становится сложно ходить и долго находиться в вертикальном положении. Но больше всего женщину беспокоят увеличенные вены, которые придают лодыжкам и голеням выраженный синий цвет, делают поверхность кожи бугристой. Иногда эти изменения остаются и после родов.

Причины венозной недостаточности

Во время беременности объем крови постепенно увеличивается, а значит, растет и нагрузка на сосуды. Вены становятся больше, особенно в нижних конечностях и в области таза. Все это может привести к варикозному расширению.

Под влиянием прогестерона, который вырабатывается в организме беременной и отвечает за сохранение и нормальное развитие беременности, снижается тонус венозных стенок, и вены растягиваются. Растущая матка давит на нижнюю полую вену, мешая нормальному оттоку крови от ног, особенно в положении лежа на спине. Поэтому отдыхать нужно на боку, особенно в последнем триместре.

Во время беременности кровь может стать гуще. В таких случаях назначают препараты для ее разжижения и нормализации кровотока.

При беременности может повыситься и свертываемость крови, что может стать причиной варикоза. К тому же это очень опасно для плода, особенно в первом триместре, когда все только формируется.

Нередко болезнь развивается из-за неправильного образа жизни. Женщина мало двигается, долго сидит или стоит, носит обувь на высоких каблуках или плоской подошве. Причиной могут стать горячие ванны, лишний вес, стрессы, конфликты, маленький перерыв между беременностями.

Чтобы снизить риск варикоза

* Ноги к вечеру отекают, болят? Просматриваются сосудистые звездочки, вены заметно расширились? Это повод записаться к флебологу.
* Старайтесь избегать стрессов.
* Когда лежите, подкладывайте под ноги подушку.
* Принимайте контрастный душ.
* Больше двигайтесь, не сидите и не стойте подолгу.
* Не носите гольфы, чулки с тугими резинками.

Владимир Николаевич Исмаилов, флеболог, врач высшей категории

Бегом к врачу!

Варикоз — не безобидное заболевание. Тяжесть в ногах, сопровождающаяся зудом, ночными судорогами и жжением, покалывание, ощущение мурашек — признаки I стадии варикозного расширения вен. Без лечения болезнь будет прогрессировать, может развиться тромбофлебит (воспаление вен в результате их закупорки). Тромбы могут стать причиной тромбоэмболии легочной артерии — очень опасного и плохо поддающегося лечению заболевания.

С каждым годом бёдра у девочек становятся уже

Если так пойдет дальше, через полтора-два столетия женщины вовсе не смогут рожать естественным путем.

По мнению ученых, виновато в этом кесарево сечение, которое прервало процесс естественного отбора. Всего 100 лет назад женщины с узким тазом не выживали при родах. Причем в большинстве случаев погибал и ребенок. Это был естественный отбор. Погибшая женщина, как и ее неродившийся ребенок, не передавали свои гены следующим поколениям. Это ограничивало увеличение размера головы и чрезмерную суженность женского таза у потомков. А что сейчас? Узкобедрые женщины передают гены своим дочерям, у которых бедра будут еще уже. Так же обстоит дело и с головой младенцев: ее размер у следующих поколений генетически увеличивается.

Послушные дети — несчастные взрослые

ИЗ-ЗА ПОСТОЯННЫХ «НЕЛЬЗЯ» ДЕТИ ПЕРЕСТАЮТ МЕЧТАТЬ. КАКИЕ ЗАПРЕТЫ ОПАСНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА?

■ **Есть самостоятельно.** Родителям гораздо проще самим накормить ребенка, чем потом отмывать не только малыша, но и все вокруг. Но для того чтобы научиться держать ложку и донести еду до рта, нужно много сил и терпения, которые ребенок вкладывает в этот процесс добровольно. Запрещая есть самому, вы упускаете возможность дать ребенку первые уроки усидчивости, пресекаете попытку ощутить уверенность в своих силах. **Что делать?** Примите меры предосторожности и дайте волю малышу. Чем больше ребенок тренируется, тем быстрее научится есть сам.

■ **Помогать взрослым.** Родители вечно боятся, что ребенок доставит лишние хлопоты. Поэтому часто говорят: «Поставь, прольешь», «положи, уронишь»... Через пару-тройку лет ваше чадо ничего не захочет делать. Малышу важно чувствовать себя нужным, а еще важнее — получить похвалу от мамы и знать, что от него тоже многое зависит. **Что делать?** Всегда зовите ребенка на помощь. Выделите ему одну-две посильных обязанности и чаще говорите, что без него не справитесь.

■ **Рисовать красками самому.** Отговорки в этом случае стандартные — испачкается, изрисует стены, наестся химии... А ведь творчество, особенно рисование, не просто развивает воображение. Это выплеск эмоций в самой правильной форме, познание мира и отражение внутренних переживаний. **Что делать?** Выберите место, которое легко отмыть. Снимите с ребенка одежду — пусть и на себе порисует. Дайте малышу безопасные краски. Рисуйте вместе и разгадывайте свое чадо через рисунки.

■ **Визжать, кричать, бегать и прыгать дома.** Взрослые запрещают ребенку так выражать свои эмоции. Переживают, что подумают окружающие, или просто это действует на нервы. Для детей это и игра, и способ расслабиться, выплеснуть энергию. Особенно, если ребенок подвижный и темпераментный. **Что делать?** Не старайтесь переделать свое чадо. Конечно, объяснять и воспитывать нужно. Но все это должно работать в обществе, на улице, в больнице или в детском саду. А дома позвольте ребенку быть таким, какой он есть. Вспомните детство и попробуйте запищать вместе с сыном или дочкой. Веселый вечер вам обеспечен.

■ **Лазать на улице по турникам, лесенкам.** На детской площадке только и слышно: «упадешь», «испачкаешься», «не лезь», «не бегай». А дети хотят все познавать, лазить. Они ничего не боятся. Поверьте, рано или поздно кроха улучит момент и все-таки залезет на запретный снаряд. **Что делать?** Не лучше ли помочь ребенку научиться всему? К тому же ловкому и легкому ребенку всегда проще приспособиться к жизни. Запомните две вещи: во-первых, никогда не говорите ребенку под руку. Во-вторых, подумайте, что гораздо проще научить его правильно залезать по лестнице, скатываться с горки и висеть на кольцах, чем постоянно останавливать.

В. П. Солнцева, детский психолог

Зачастую взрослые переживают, что дети что-нибудь сломают или поранятся. А детский ум просто хочет найти истину и разобрать по винтику интересную вещицу. Если предмет действительно может быть опасен, например разбитая чашка, не пытайтесь немедленно отобрать ее. Лучше расскажите, почему им нельзя поиграть и что может случиться. Дети гораздо понятливее, чем мы о них думаем.

Радуйтесь вместе с ребёнком каждой сухой ночи и не ругайте за неудачу

Айболит

Хочу помочь родителям, дети которых страдают от ночного недержания мочи (энуреза). Основным в лечении является воспитание.

* Надо каждую ночь в определенное время будить ребенка и отправлять в туалет.

* Ни в коем случае не запугивайте ребенка и не смейтесь над ним. Говорите ему, что он настойчивый, сильный и сам может справиться с болезнью. Радуйтесь вместе с ним каждой сухой ночи и не ругайте за неудачу. Сделайте вид, что ничего не произошло.

* Перед сном давайте ребенку съесть кусочек хлеба, посыпанный солью, и 1 чайн. ложку меда. Мед действует успокаивающе на нервную систему и притягивает влагу, удерживая ее и таким образом уменьшая нагрузку на почки. Этим вы регулируете мочеиспускание у ребенка.

* Утром натощак больным энурезом детям надо пить настой семян укропа (1 ст. ложку сырья заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час). Детям 10-15 лет надо пить по 1 стакану настоя, а маленьким — по 1/2 стакана. Курс лечения — 10 дней. Если энурез запущен, после десятидневного перерыва надо повторить лечение.

* Еще один хороший рецепт от энуреза. Перед тем как укладывать малыша спать, смочите ватку в воде комнатной температуры, слегка отожмите и проведите ею 5-7 раз по позвоночнику ребенка от основания шеи до копчика. Не вытирайте! Укройте малыша и пусть он спит до утра. Энурез после такого лечения очень быстро проходит.

Е. Н. Лычманова, Тульская обл.

ЖЕНЩИНА БЕЗ ЛЮБВИ — КАК ЦВЕТОК БЕЗ ВОДЫ. ЛИБО ЗАЧАХНЕТ, ЛИБО КАКТУС.

Цифры и факты

■ КАЖДЫЙ ГОД НА ОДНОГО РЕБЕНКА В СРЕДНЕМ ТРАТИТСЯ 3 ТЫСЯЧИ ПОДГУЗНИКОВ.

■ ДЕТСКИЙ ПЛАСТИЛИН ИЗОБРЕЛА ДЕВОЧКА-ШКОЛЬНИЦА. ИЗНАЧАЛЬНО ЭТО БЫЛО СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОБОЕВ ОТ УГОЛЬНОЙ ПЫЛИ.

■ В ОДНОЙ ИНДОНЕЗИЙСКОЙ ШКОЛЕ ХУЛИГАНОВ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ БРИЛИ НАГОЛО ЗА ДРАКИ И ПРОГУЛЫ. ВСКОРЕ ДИСЦИПЛИНА СТАЛА ОБРАЗЦОВОЙ.

Кошмарики

Травила сына ядом, потому что устала лечить

Анализы болезнь не подтверждали...

У мальчика были симптомы генетического заболевания. Но врачи не могли поставить точный диагноз: отправляли анализы в Москву, предположения не подтверждались. Илюше вводили дорогостоящие вакцины по 750 тысяч рублей, но мальчику становилось только хуже... Последний раз ребенок попал к врачам в очень тяжелом состоянии. Малыш находился на волоске от смерти. Медики боролись за его жизнь несколько дней. Испробовав все методы лечения, доктор взял у мальчика анализы на токсические вещества. И выяснилось страшное! В крови и моче у Ильи нашли лекарственный препарат, содержащий крысиный яд. Его применяют для разжижения крови при инсульте и тромбозах. Но у мальчика лекарство было в токсически опасной для жизни дозе! Мать, поняв, что врачи обнаружили истинную причину болезни сына, засобиралась домой. Это и насторожило врачей.

Лекарство не было прописано мальчику. Когда все это вскрылось, Елена во всем призналась. Она сказала, что хотела... убить своего сына! Мол, устала лечить. Женщина давала своему сынишке по 8-10 таблеток отравы за один прием (при норме для взрослого 1 таблетка в день) и хладнокровно наблюдала, как он захлебывался кровью! Лекарство с крысиным ядом обнаружили не только в больничной тумбочке, но и дома!

Как только мальчика изолировали от матери, он тут же пошел на поправку. Сейчас его здоровью ничего не угрожает.

Соки для иммунитета

В сезон простуд

Овощные соки — кладезь витаминов и микроэлементов. К тому же ими прекрасно можно заменить овощи, которые так не любят дети.

Все средства давайте ребенку 3-4 раза в день в промежутках между едой для профилактики простуды и гриппа, и уж тем более во время болезни. Соки желательно ежедневно чередовать.

* Смешайте 150 мл томатного сока, 100 мл сока квашеной капусты и добавьте 1 ст. ложку мелко нарезанной свежей петрушки.

* Залейте 50 г мелко натертой моркови 1 л крутого кипятка. Доведите до кипения, добавьте 100 г промытого изюма и варите на маленьком огне 30 минут. Процедите, добавьте щепотку сушеной перечной мяты и еще раз доведите до кипения.

* Свежеотжатый морковный и апельсиновый соки (3:2) смешайте, разведите на треть холодной кипяченой водой. Положите по вкусу мед или сахар и выдавите несколько капель лимона.

* Приготовьте смесь из соков моркови, петрушки и яблок. Она обладает общеукрепляющим действием. Такой напиток повышает защитные силы организма, помогает малышу противостоять хворям.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НАДО РАБОТАТЬ В ОГОРОДЕ, А РУЧЕНЬКА БОЛИТ...

Мне 71 год. Вот уже полгода у меня болит рука — от плеча до пальцев. Пролечилась, но боль не прошла. Доктор сказал, что суставы лечатся долго, нужно использовать мази и сухое тепло, а какие мази — не сказал. Что я только не пробовала, а толку нет. Прошу читателей «Айболита» о помощи. Может, кто знает, как мне помочь? Живу в селе, надо работать в огороде, а рученька болит... Желаю всем читателям крепкого здоровья и мирного неба над головой.

Л. М. Гридасова, с. Воробьевка, Воронежская обл.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ?

После того как прошла УЗИ брюшной полости, поставили диагноз эхопризнаки гепатоза, калькулезного холецистита, диффузные изменения структуры поджелудочной железы. И еще по всем полям раздутые петли кишечника, повышенное газообразование. Сделали операцию — ЛХЭ (лапароскопическая холецистэктомия), дренирование брюшной полости. Хирург предупредил, что после нее надо исключить жареную, острую пищу, щи, алкоголь. Когда сняли швы, не могла сразу попасть к гастроэнтерологу, а только через 25 дней. А она говорит: «Что вы теперь ко мне пришли?» — «Хочу узнать, что мне можно есть, а что нет, какие крупы», — отвечаю. В ответ услышала: «Не знаю, все, кроме манки. Поищите информацию в Интернете», — и подает мне листок бумаги с диетой при панкреатите (стол №5), но там разрешена капуста. Мне седьмой десяток, Интернета нет. Два месяца мучилась с приступами, уже не могла есть, сильно похудела. А операции боялась, потому что, когда в 43 года удаляли миому, плохо перенесла наркоз, отказали печень с поджелудочной. Чудом выжила.

Не знаю, ложиться в больницу дробить камень или терпеть?

Несколько месяцев назад разболелась почка. Анализы, УЗИ, рентген не показали ни воспаления, ни увеличения почки. Но нашли очень большой камень. Все показания для дробления камня с помощью ультразвуковых волн (контактная литотрипсия). Врач даже прописывать ничего не стал. Отправил восвояси решать — ложиться в больницу или нет. Сейчас у меня постоянно болит в левой части поясницы. На свой страх и риск принимаю «Нолицин», «Омник», как «камнеизгоняющее» пью отвары клюквы, ортосифона и толокнянки. Выпиваю по 3 литра воды каждый день, но моча все равно желто-зеленого цвета. Не знаю, ложиться в больницу дробить камень или терпеть, пока скорая не заберет?

М. М. Носов, Оренбург

Кто сталкивался с такой проблемой? Напишите, пожалуйста, какой диеты надо придерживаться и как долго? Можно ли пить травы и какие? Разрешены ли отвар овса, овощи, мед, сухофрукты? Нужно ли мясо пропускать через мясорубку? С нетерпением буду ждать ответов.

З. Ф. Сурина, Саратовская обл.

ПЯТЫЙ ГОД У МЕНЯ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...

С 2010 года у меня повышенное давление. Сначала я ничего не замечала, только голова болела. Обратилась к врачу, она сделала укол анальгина и димедрола. Боль прошла, и на следующий день я даже забыла об этом. Но однажды вдруг закружилась голова, давление подскочило до 200 мм рт. ст. С тех пор у меня пятый год кружится голова. Прошла МРТ головного мозга, сосудов головного мозга. Была у областного невролога, он назначил «Кавинтон», «Актовегин», пирацетам (капельницы), таблетки бетагистин, «Бетасерк», каптоприл (при кризе), «Индап», но эффекта нет. Через два дня после капельниц «Кавинтона» и «Актовегина» голова стала сильно кружиться, и врачи отменили капельницы. Посмотрели заключение МРТ и сказали, что там чисто, картина хорошая. На мой вопрос, почему же кружится голова, ответили, что при высоком давлении был микроинсульт, и его не лечили. Ставят диагноз дисциркуляторная энцефалопатия. Я читала, что перед этой болезнью медицина бессильна. Это правда? Может, кто-то из читателей газеты знает, как ее лечить? Голова у меня кружится постоянно.

Г. Аймуратова, с. Чиликры, Казахстан

ОТЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ХИАТАЛЬНАЯ ГРЫЖА?

В апреле 2018 года проходила диспансеризацию. После флюорографии обнаружили фиброз левого легкого, а что это такое, не объяснили. Порекомендовали пройти компьютерную томографию. Результаты такие: признаков очаговой и инфильтративной патологии на момент исследования не выявлено. Деформирующий бронхит II степени, атеросклероз аорты. Как я поняла, с легкими не так уж все плохо. Дальше такие диагнозы: дегенеративно-дистрофические изменения грудной клетки отдела позвоночника, межпозвонковый остеохондроз, хиатальная грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Меня интересует, что это за грыжа? Отчего она бывает и как с ней быть?

Мне 78 лет, пока еще энергичная, веселая, оптимистка. Занимаюсь скандинавской ходьбой. Не вредно ли это для меня? Пока чувствую себя нормально. Одышки нет, сердцебиение ритмичное. Еще в спорткомплексе тренируюсь на беговой дорожке, прохожу расстояние 400 метров 10-13 раз без отдыха. Конечно, не сразу стала так ходить, а постепенно. И еще вопрос: не может ли грыжа быть причиной изжоги? Уже измучила она меня.

Е. Л. Игнатьева, пос. Кез, Удмуртия

***

От знакомой услышала, что с помощью растения зизифус можно за 20 дней вылечить гипертонию. Я пенсионерка, уже много лет страдаю от высокого давления. Может, действительно кто-то так вылечился? Напишите, пожалуйста. Уже надоело пить таблетки, да и печень жалко.

Любовь Ивановна, Самара

***

У моей внучки Людмилы четверо детей-школьников. Никите 9 лет, Вике — 13, Олесе — 14 и Соне — 15. Внучке очень трудно одной воспитывать, одевать и учить деток. Папы у них нет, умер два года назад. Никаких алиментов не получает, так как не были зарегистрированы. Когда еще муж был жив, за материнский капитал Люда купила маленький домик. Год или чуть больше до смерти он платил кредит. У меня пенсия маленькая — 12 тысяч рублей. Сама в зиму осталась без теплой куртки. Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой помочь кто чем может. Будем рады любой помощи — вещам, продуктам. А может, кто-то добрым словом поддержит. Тоже будем очень благодарны. Храни вас всех Бог!

Л. Б. Ярославцева, ул. Выгонная, 36, ст. Батуринская, Брюховецкий р-н, Краснодарский край, 352768

Из-за бронхита у меня развилась сильнейшая одышка. И пяти метров не могу пройти

Я очень хочу жить, а болезнь не дает. Только вышла на пенсию, переехала из города в деревню — ухаживать за 92-летней матерью. Раньше работала на рынке, там и заработала себе болезнь — хронический бронхит с астматическим синдромом. Развивался он медленно, я почти не обращала на симптомы внимания, толком не лечилась. Теперь болезнь не дает нормально жить. Была у двух терапевтов, делала УЗИ сердца, кардиограмму, флюорографию, рентген легких. Нашли ишемию, и все признают бронхит. Кашляю день и ночь, меня разрывает на части. Болит вся правая сторона, особенно под лопаткой. Там все время что-то колет, шевелится, стреляет... Постоянно отходит мокрота. Пила «Бромгексин», «АЦЦ», «Коделак-бронхо», но от них стала еще больше кашлять.

И, самое главное, из-за многолетнего бронхита у меня развилась сильнейшая одышка. И пяти метров не могу пройти — сильно задыхаюсь. Люди добрые, страдающие сильной одышкой, чем спасаетесь? Ингаляторы мне не помогают. Покупала сальбутамол и «Беродуал» — никакого толку. Посоветовали пить траву буквицу. С трудом нашла. Живем вдвоем с матерью, помогать некому. Я лежу больная, а маме еще хуже. Сейчас зима, холодно, болезнь обострилась. Соцработник к нам не ходит. Прежде чем нас возьмутся обслуживать, надо проходить какую-то комиссию. Для этого нужно ехать в больницу, а мы еле ходим. У меня еще куча болезней: тромбофлебит, лимфостаз, сильно отекают ноги, есть лишний вес. Помогите, пожалуйста!

Вера, пос. Лиманный, Ростовская обл.

Отзовитесь!

Прошу откликнуться Евгению из Нальчика, КБР, автора письма «Не верю в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.). Телефон оставляю в редакции.

В. Е. Озеров, Ставропольский край

***

Обращаюсь к жителям ст. Суворовской, Ставропольского края. Я родилась там, но волею судьбы оказалась в Красноярском крае. Очень хочется побывать на могиле бабушки, но поехать никак не получается — пенсия 10 тысяч рублей. Поездом ехать слишком долго, билет на самолет стоит 10 тысяч. Не подумайте, что я прошу денег на дорогу. Просто, может, кто-нибудь вышлет мне приглашение, заверенное нотариусом. Тогда, как сказали мне в собесе, дорога обойдется дешевле. Из родни, которая живет в ст. Суворовской, кто умер, кто забыл меня, в общем, не отвечают. Жила я там на улице Садовой, 5. Моя девичья фамилия Чернова.

В. В. Дорофеева, ул. Крылова, 40а-1, Лесосибирск, Красноярский край, 662544, тел. 8-983-202-46-02

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

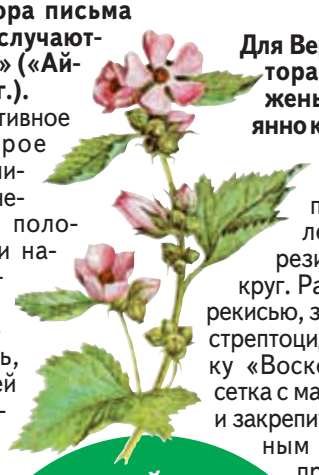
Спешим помочь

ТАКАЯ ТРЕНИРОВКА ВОССТАНОВИТ ПАМЯТЬ

Для А. М. Андреевой из Московской обл., автора письма «У меня частенько случаются провалы в памяти» («Айболит» №25 за 2018 г.).

Знаю очень эффективное упражнение, которое улучшает память и внимание. Нужно взять несколько предметов, положить их в коробку и накрыть крышкой. Потом открыть коробку на полминуты и постараться запомнить, какие предметы в ней находятся. После закрыть и перечислить предметы. Упражнение проще делать в паре с кем-нибудь. Постепенно количество предметов надо увеличивать, а время для запоминания уменьшать. Такая тренировка помогает даже при плохом кровообращении в головном мозге и нарушениях нервной системы.

С. К. Левинская, Казахстан



Сухой кашель одолел? Залейте 1 ст. ложку листьев алтея стаканом крутого кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

УЛУЧШИТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ — И БОЛЬ ПРОЙДЁТ

Для Т. Л. Дубининой из Ульяновской обл., автора письма «Болит колено после перелома» («Айболит» №2 за 2019 г.).

У вас была серьезная травма, поэтому обязательно делайте упражнения, которые улучшают кровообращение в ногах. Посмотрите в Интернете методику Бубновского. Минут по 10-15 утром и вечером, уже будет хороший эффект. Но только каждый день. И еще растирайте ногу, рядом с коленом, под коленом. И вторую тоже. Улучшите кровообращение — и все пройдет.

В. А. Цецоева, Ингушетия

КУПИТЕ МАТРАС И ПОДКЛАДНОЙ КРУГ

Для Вероники из КЧР, автора письма «Пролежень у бабушки постоянно кровит» («Айболит» №2 за 2019 г.).

Обязательно купите противопролежневый матрас и резиновый подкладной круг. Рану обработайте перекисью, засыпьте в нее сухой стрептоцид. Наложите повязку «Воскопран» (это такая сетка с мазью, в аптеках есть) и закрепите послеоперационным пластырем (тоже продается в аптеке). Все это оставляете на 2-3 дня. Потом снова все повторяете. И так до полного заживления раны.

С. О. Луценко, Ростовская обл.

СЕЙЧАС ПОЛИПЫ УДАЛЯЮТ МЕТОДОМ ЛАПАРОСКОПИИ

Для В. П. Ступиной из Московской обл., автора письма «У мужа обнаружили полип» («Айболит» №23 за 2018 г.).

В наше время полипы растут как грибы — в желудке, кишечнике, желчном и мочевом пузыре, матке. Удаляют их методом лапароскопии под местной анестезией, без разреза. В нескольких местах делают прокол, вводят трубочки с аппаратом и удаляют полип. Выписывают через 4 дня. Знаю многих, кому удалили полип таким методом, и все у них нормально. Моему внуку в 3 годика удалили полип в кишечнике. Сейчас ему 34 года и, слава Богу, все в порядке.

Вы наслушались много лишнего. Не зря говорят, что у страха глаза велики. Удаляют часть кишечника и присоединяют к калоприемнику только на последней стадии онкологии. Не волнуйтесь: результаты гистологии будут хорошими, операция пройдет благополучно. Я в этом уверена! Первое время после операции придется посидеть на щадящей диете, о которой расскажет врач. А в дальнейшем главное — не допускать запоров. Для этого надо пить много воды и есть овощи и фрукты, содержащие клетчатку. Можно добавлять отруби (по 1 чайн. ложке 3 раза в день) в каши, салаты.

Л. Кудряшова, Ставрополь

БАБУШКА ШПОРУ ЛЕЧИЛА ПОДСНЕЖНИКАМИ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Моя бабушка шпору у дедушки лечила перетертыми подснежниками. Головки цветов растирала в керамической посуде, чтобы выступил сок. Эту кашицу выкладывала на марлю, сложенную в два слоя, и прикладывала к шпоре. Сверху накрывала компрессной бумагой, ватой и закрепляла повязкой.

Нина, Краснодарский край

***

Для Марины из Набережных Челнов, автора письма «Во рту болячки, похожие на папилломы» («Айболит» №25 за 2018 г.).

У меня на корне языка было несколько папиллом. Они мешали нормально есть и разговаривать. Врач назначил лечение лазером, а после него поддерживающие таблетки. От проблемы избавилась быстро и без осложнений.

Ирина, Пермский край

***

Для автора письма «Уже два года мучает рвотный рефлекс» («Айболит» №26 за 2017 г.).

Вам помогут таблетки «Мотонием» (противорвотное средство), мятные таблетки или препарат бетагистин (от тошноты и рвоты).

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Пригодится

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ПНЕВМОСКЛЕРОЗЕ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ, ЭМФИЗЕМЕ ЛЕГКИХ, ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ, ЛАРИНГИТЕ. ЗАВАРИТЕ 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 80 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Хирург резать гигрому не стал, он её раздавил

Для Д. Н. Гордеевой из Калужской обл., автора письма «На ногу упала доска» («Айболит» №1 за 2019 г.).

Скорее всего, это гигрома. Не спешите ее удалять, так как после операции она, скорее всего, появится снова. Есть другой способ. По сути, гигрома образуется из-за спайки в сухожильном влагалище. После удара жидкость не может там нормально циркулировать, и возникает припухлость. Если надавить на нее с усилием, спайки разрываются. Сорок лет назад я впервые столкнулся с этой болячкой. И судьба свела меня с хирургом-фронтовиком. Он резать не стал, а взял кисть двумя руками и большими пальцами раздавил гигрому. Было больно, но через пару часов я про нее забыл. Потом гигромы появлялись еще несколько раз после травм и перегрузок. Но я их давил уже сам. Знаю, что такой способ был описан еще в древней медицинской литературе.

Павел, письмо с сайта

«Инсульт... Пять дней в коме...»

Мне 43 года. Два года назад я перенес инсульт. Думаю, моя история поможет не терять надежду тем, кому пришлось столкнуться с этой бедой.

В начале февраля 2016 года у меня заболела голова. Боль была не сильной, пульсирующей в затылке. Особого внимания не обратил. Списал на давление, выпил пару таблеток — и забыл про нее. Но на следующее утро голова заболела сильнее, уже вся. Боль отдавала в лоб над левым глазом. Вспомнил, что несколько лет назад был гайморит и точно так же болело. Записался на прием к лору. Он меня отправил на рентген. Пазухи были чистые. Доктор посоветовал обратиться к нейрохирургу. Запись, правда, была только на следующую неделю, но что делать, записался, поехал домой. По дороге, уже у самого дома, решил за сигаретами заскочить, купил, прикурил — и вдруг резкий приступ тошноты, а потом внезапная темнота, как будто мир перестал существовать...

Открываю глаза и вижу полные слез глаза жены. Почему она плачет? В чем дело? Не могу сказать ни слова, хочу, но не могу. Лежу на какой-то кушетке совершенно голый. Руки и ноги привязаны бинтами. Что происходит?

Сейчас я вспоминаю, что в тот момент самым важным для меня было увидеть близкого человека. Первая моя мысль — я не один. С этой мысли для меня началась новая жизнь. Полная страхов, сомнений, радостей и разочарований, но это жизнь!

Сквозь туман слышу голос жены: «Инсульт... Пять дней в коме... Главное, что жив...» И тут в мое сознание врывается смысл ее слов — инсульт!!! Не может быть! Мне же всего... А сколько мне лет? Не помню. Ничего не помню. Нет, как это ничего? Жену зовут Марина. У меня две дочки — Вера и Аня...

Началась ежедневная больничная рутина: уколы, капельницы, таблетки — и все это в жутких количествах. Бедная, бедная моя печень. Прошло две недели. Врач разрешил пройтись по палате, но я не смог — не было сил. Но желание ходить взяло верх, и я сделал несколько шагов.

Врачи сказали, что потребуется минимум два года для восстановления. Но есть и хорошие новости — я везунчик. Попал в те 10 процентов, что остаются живы... Тогда я решил для себя: если очень хочу жить, то буду жить. А еще хочу домой...

... Прошло два года. У меня началась новая жизнь. Не курю, не употребляю алкоголь, слежу за диетой и здоровьем. Чувствую себя великолепно, ничего не болит и не беспокоит. Я здоров на все сто процентов. Вешу 84 кг, давление, сердечный ритм, пульс в норме. Здоровье стало моей целью. Я хочу быть здоровым. Два года — срок немалый. За это время я испытал многое. Благодарен жене и детям, своим родителям и родителям жены, друзьям — всем, кто не оставил один на один со смертью, кто так или иначе принял участие в моей судьбе. Спасибо вам!

И. Н. Лычманов, Чебоксары

Чесночная болтушка от бронхита

Натрите на мелкой терке 2-3 зубчика чеснока и выложите в чашку или стакан. Туда же добавьте по 1 чайн. ложке смальца (свиного внутреннего жира) и меда. Залейте кипяченым молоком и выпейте на ночь. Утром сделайте свежую болтушку и снова выпейте натощак. Лечитесь до выздоровления.

Е. В. Перова, Казахстан

Проверенное средство от простуды

Если случается подхватить ОРЗ или грипп, развожу в 1 л кипяченой воды 1/3 чайн. ложки лимонной кислоты (именно кислоты, которая продается в магазине, а не сока лимона), добавляю 2 ст. ложки малинового варенья и пью этот целебный коктейль по 1,5-2 л в день в течение 5-7 дней. Хорош он и для профилактики простуды.

И. Новикова, Чувашия

Чёрная редька растворяет камни в желчном

У моей мамы камни в желчном пузыре. Операцию делать она не хочет, а от болей спасается горячими ваннами. Боль проходит, а проблема остается. Недавно узнала, как можно вывести камни при помощи черной редьки. Рецепт такой. Утром надо приготовить 1 чайн. ложку сока красной свеклы, смешать с 1 чайн. ложкой меда и выпить натощак. Через 2 часа съесть 2 ст. ложки тертой редьки. Завтракать можно через полчаса, не раньше. Так надо лечиться 10 дней, затем 10 дней отдыхать. Курс лечения — 2 месяца. Затем сделать перерыв на полгода, после чего лечиться по такой же схеме. Если состояние здоровья улучшится, то для профилактики проводить лечение раз в год.

И. Н. Соболева, Красноярск

Пригодится

● Луковый чай помогает при головных болях, судорогах, варикозе, усталости глаз, гипертонии. Щепотку шелухи измельчите, залейте кипятком и настаивайте 10 минут. Целебный чай лучше пить на ночь.

● С помощью картошки можно избавиться от невроза, вернее, от беспричинной раздражительности и возбудимости. Пейте по стакану 3 раза в неделю отвар картофеля, сваренного в кожуре. Причем старайтесь картофель недоваривать — такой отвар полезнее.

● Для предупреждения атеросклероза 1 чайн. ложку сухого чая толкут в ступке, добавляют 2 желтка и немного теплой воды, перемешивают и выпивают. Еще полезно регулярно посыпать пищу чуть-чуть растертым сухим чаем.

Ещё та проблема

По ночам хочется есть

Решила немного похудеть перед отпуском — села на диету. Днем все в порядке — даже попить чайку с коллегами меня теперь не тянет. Но вот ночью сил нет — ужасно хочу есть. Как можно справиться с ночным голодом?

Т. Пономаренко, Пензенская обл.

Длительный период без пищи — прямая дорога к гастриту и язве.

Причины сильного ночного голода могут быть самыми разными. Это и низкая калорийность продуктов, и нарушения режима питания. Например, если вы пропускаете промежуточные приемы пищи — второй завтрак или полдник. Или даже по каким-то причинам отказываетесь от завтрака, обеда или ужина. Приходилось сталкиваться с дамами, которые ради быстрого снижения веса не ужинали после шести часов вечера. Но зато ночью их мучил голод вплоть до того, что они просто не могли заснуть.

Вполне возможно, что причиной повышенного ночного аппетита является и неверно составленный рацион. Конечно, от булочек и картошки лучше отказаться, но в целом углеводы обязательно должны быть на столе каждый день. Это крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты и овощи. Разрешается и немного так называемых полезных сладостей — зефира, пастилы, мармелада, меда. Но только в первой половине дня, когда обмен веществ достигает своего максимума. После 16.00 такие продукты лучше не есть.

Если вы исключили все возможные риски, а по ночам все-таки хочется есть, можно воспользоваться следующими советами.

Самое простое — выпить воды. Нередко под чувство голода маскируется обычная жажда. Если не помогает, тогда выпейте стакан несладкого кефира. Жирность здесь не играет роли, выбирайте тот, который вам больше по вкусу. Этого, конечно, мало для насыщения, но вполне достаточно для того, чтобы заглушить чувство голода и спокойно заснуть.

В дополнение к кефиру можно съесть 100 г творога или йогурта. Но обязательно натурального, то есть несладкого — лишние калории ни к чему.

Также можно съесть помидор или огурец. Или сделать салат из небольшого огурца и одного помидора, заправленного опять же несладким йогуртом.

Еще один неплохой вариант ночного перекуса — небольшая тарелка горячего овощного супа. Можно не бояться за свою диету: 250 мл супа — около стакана — содержит около 150 ккал. И от голода избавит, и переесть не позволит.

М. Ф. Юрченко, диетолог

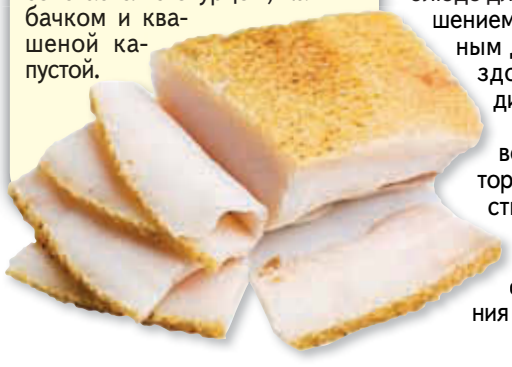
Солёное сало со специями — самое полезное

* Копченым не увлекайтесь — при копчении образуются вредные соединения.

* Шкварки и жареный бекон лучше исключить, потому что при жарке животные жиры окисляются и превращаются уже во вредные триглицериды.

* Сало плохо сочетается с картошкой (замедляет переваривание жиров) и белым хлебом (усиливает нагрузку на печень).

* Лучше всего есть сало с ржаным хлебом из муки грубого помола или хлебцами. Хорошо оно сочетается с огурцом, кабачком и квашеной капустой.



Прикинь на себя — И еда, и лекарство

О квашеной капусте

У такой капусты есть преимущество перед другими овощами. В процессе брожения нитраты разрушаются, и уже на 8-10-й день они отсутствуют. Это делает капусту одним из важнейших продуктов лечебного и диетического питания.

■ Употребление квашеной капусты благоприятно влияет на пищеварение: молочная и уксусная кислоты, которыми богата эта закуска, очищают кишечник и защищают от многих болезнетворных бактерий.

■ Всего 300 г такой капусты в день — и вам обеспечена суточная норма витамина С. Это особенно важно в сезон простуд.

■ Квашеная капуста укрепляет сердечную мышцу, нормализует содержание сахара и холестерина в крови. Это незаменимое блюдо для тех, кто страдает нарушением обмена веществ, сахарным диабетом и заботится о здоровье сердечно-сосудистой системы.

■ Эта закуска содержит вещества, способные затормозить развитие злокачественных опухолей. А тот, кто хотя бы дважды в неделю ест кислую капусту, снижает риск заболевания раком кишечника.

■ Заботитесь о своей фигуре? Можете спокойно налегать на квашеную капусту. В 100 г содержится всего 27 калорий. Причем для ее усвоения нужно больше энергии, чем она поставляет, поэтому капуста лидирует в списке продуктов с отрицательной калорийностью.

■ Нет аппетита? И в этом случае поможет квашеная капуста. Употребляйте ее натощак перед обедом — это способствует усилению секреции желудочного сока.

■ При кровоточивости десен полезно медленно жевать квашеную капусту.

■ Салаты из квашеной капусты, лука и чеснока смягчают приступы бронхиальной астмы.

■ Капустный рассол — незаменимое средство при похмелье, токсикозе и для похудения. В нем содержатся вещества, которые не дают углеводам превращаться в жир.

■ Замучили запоры? Пейте рассол с дрожжами: на 1 стакан — 1/2 чайн. ложки дрожжей.

■ При больной печени смешайте по 1/2 стакана капустного рассола и сока свежих помидоров. Пейте 3 раза в день после еды в течение 3-5 месяцев.

P. S. Не стоит увлекаться квашеной капустой людям с повышенной кислотностью желудка, нарушениями работы поджелудочной железы и желчного пузыря, почечной недостаточностью и гипертонией.

Целебный напиток избавит от болей в сердце

У моей мамы слабое сердце, но она научилась справляться с обострениями, которые бывают весной и осенью. Задолго до наступления критического сезона начинает укреплять сердце. Помогает ей в этом целебный напиток, который готовит сама по старинному рецепту. Перебирает 500 г клюквы, промывает в проточной воде, разминает ягоды деревянной толкушкой или ложкой. Заливает 1 л холодной воды, добавляет 300 г меда и ставит на умеренный огонь. Доводит до кипения и держит на маленьком огне 15 минут. Остужает отвар до комнатной температуры, процеживает через несколько слоев марли. В охлажденный напиток вливает 200 г брусничного сока (можно заменить соком, выжатым из 2-3 лимонов). Пьет напиток по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Даже если появляются сердечные боли, то после нескольких дней приема напитка они исчезают.

И. В. Романовская, Мурманск

Каши при гастрите

КАШИ ОБВОЛАКИВАЮТ ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ЖЕЛУДКА И ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬСЯ ВОСПАЛЕННОЙ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ.

Варим кашу правильно

Крупы нужно варить на воде. На молоке можно лишь по согласованию с врачом. После приготовления можно добавить немного молока и сливочного масла. Каши готовят жидкими. При необходимости протирают. Употреблять каши нужно теплыми, чтобы не травмировать слизистую. Желательно отказаться от соли и сахара. В крайнем случае добавить после приготовления. Чтобы сваренные на воде каши были вкуснее, можно добавить тыкву, нежирный творог, разрешенные фрукты и ягоды.

Рисовая и гречневая

Малокалорийная рисовая каша — хороший абсорбент. Она очищает и устраняет воспаление. Но рис противопоказан, если гастрит сопровождается частыми запорами. Гречка, богатая железом, поднимает гемоглобин, хорошо усваивается и не влияет на кислотность.

Пшенная каша

В пшене много клетчатки, которая затрудняет работу пищеварительного тракта и увеличивает нагрузку на желудок. К тому же крупа повышает кислотность. Пшенную кашу при гастрите можно есть в период ремиссии или если кислотность нормальная или пониженная. Дополнять пшенку разрешается нежирным мясом и тыквой. Крупу нужно проварить и протереть.

Овсяная каша

Геркулес полезен при любой форме гастрита. Он обволакивает стенки желудка и снимает боль во время приступа. Овсянку едят и для профилактики заболевания. Эта крупа содержит много витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. Также это хороший антидепрессант. Овсяная каша восстанавливает слизистую желудка, приводит в норму работу кишечника, устраняет запоры, выводит токсины. При гастрите лучше использовать овсяные хлопья: их надо залить холодной водой, довести до кипения, кипятить пару минут и настаивать 15 минут.

Манная каша

Каша из манки полезна для слизистой желудка и кишечника — предотвращает образование опухолей. Манку можно есть даже при тяжелых формах заболевания. Она содержит мало клетчатки и не раздражает стенки желудка, снимает боль и воспаление. Но слишком увлекаться этой кашей не стоит — это приведет к вымыванию кальция и набору веса.

Из перловой крупы

Перловка полезна при гастрите с повышенной кислотностью. Кроме минералов и витаминов, она содержит гордецин — вещество с сильными антибактериальными и регенерирующими свойствами. Перловая каша при заболеваниях желудка не рекомендуется, так как она получается слишком тяжелой и густой. Блюдо можно включать в меню, когда нет обострения. Перловку кладут в супы, приготовленные на овощном бульоне или сваренные из нежирного мяса. Крупа сочетается с медом.

Е. И. Василенко, диетолог, врач II категории

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта каши — основа строгой диеты. Они позволяют получить полноценное питание. «Быстрые» каши с фруктовыми и ягодными добавками не подходят для питания при гастрите. Они содержат подсластители, ароматизаторы, красители, которые вредят слизистой.

При ушибе поможет кефирная мазь

* Если не повезло и вы сильно ударились, положите на ушибленное место компресс с холодным кефиром. Он не даст появиться синяку или кровоподтеку. Подержите его 3-5 минут, затем поменяйте. Продолжайте прикладывать кефир до тех пор, пока не перестанете чувствовать ломоту от соприкосновения с холодом.

* Чтобы очистить организм от шлаков, рекомендуется в день выпивать до 1 л кефира. Через месяц лицо станет как «кровь с молоком». На время лечения исключите из рациона жиры, алкоголь, кофе, чай, шоколад, конфеты и сдобу. Полезны крупы (особенно гречка и овсянка), свежие овощи и фрукты.

* При ушибах, вывихах и растяжениях связок используют кефирные мази. Кефир охлаждают до 5°С, добавляют 2-3 чайн. ложки крепкого настоя мяты и хорошо перемешивают. На сложенную вчетверо марлю наносят мазь толстым слоем и прикладывают к больному месту. По мере согревания мази компресс меняют. Такая мазь прекрасно снимает отеки, которые обычно образуются после вывихов, растяжений и ушибов.

* От ревматизма и артрита помогает самодельная мазь. Для ее приготовления понадобится по 2 ст. ложки камфорного масла и сухой горчицы, 1/2 стакана чистого медицинского спирта, 3-4 сырых яичных белка, 1/2 стакана кефира. Сначала в спирте растворите камфорное масло и горчицу. Отдельно взбейте белки, постепенно добавляя кефир, чтобы получилась мазь. Ее нужно слегка втирать в кожу в области суставов, но не до полного впитывания. Спустя 15-20 минут остаток мази удалите сухой хлопчатобумажной салфеткой.

От панариция после бабушкиного компресса не осталось и следа

Однажды сделала неудачный маникюр, после чего на большом пальце правой руки образовался панариций. На выручку пришла бабушка, которая за полчаса приготовила целебную смесь. Хорошо вымыла куриное яйцо, отделила желток от белка, взбила белок в пену. Мелко настругала в нее хозяйственное мыло и размешала до образования кашицы, которая должна быть вязкой и пластичной. Эту кашицу толстым слоем наложила на больное место, немного захватывая и здоровую кожу. Перевязала, и я держала компресс сутки (можно и двое). Когда сняла повязку, от панариция не осталось и следа.

И. Новикова, Йошкар-Ола

С ангиной справится шампанское с молоком и маслом

Предлагаю наш семейный рецепт от ангины. Понадобится бутылка шампанского, которое надо вылить в кастрюлю. Насыпьте туда 1 стакан сахара, влейте 1 стакан молока, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и поставьте на огонь. Как закипит, снимите с плиты. Пейте в горячем виде в момент обострения болезни. Отец нас так лечил еще маленьких, поэтому не помню, чтобы мы долго болели ангиной.

И. Н. Полетаева, Хабаровск

Намотай на ус

■ ВСЕГО ОДНО ЯБЛОКО ДО ОБЕДА — И ВЫ СЪЕДИТЕ НА 190 КАЛОРИЙ МЕНЬШЕ.

■ ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ, ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОЛЬКУ ЧЕСНОКА НА КУСОЧКЕ ЧЕРНОГО ХЛЕБА.

Пригодится

■ ЧТОБЫ СНЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ПРИ ПРОСТУДЕ, ВЫЛОЖИТЕ ТЕРТОЕ ЯБЛОКО НА ДВОЙНОЙ СЛОЙ МАРЛИ И ПРИЛОЖИТЕ КО ЛБУ.

■ ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ, ВЫВИХАХ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ВАРЯТ 15-20 МИНУТ, ГУЩУ НАКЛАДЫВАЮТ НА СУСТАВЫ В ВИДЕ КОМПРЕССА.

■ ЧТОБЫ НОРМАЛИЗОВАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, ПЕЙТЕ ЧАЙ С КОРНЕМ ИМБИРЯ.

Всегда под рукой — ***Тоже лекарство***

Занедужил? Выпей сок!

Вареный, жареный или тушеный картофель — наш второй хлеб. Но и в сыром виде этот овощ полезен, а именно его сок.

■ При гастрите и холецистите рекомендуется принимать 1/2 стакана картофельного сока утром в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс. Всего рекомендуется провести три лечебных курса.

■ При язвенной болезни желудка надо пить по 1/4 стакана картофельного сока 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс — 20 дней.

■ Страдаете запорами? Смешайте картофельный сок с морковным или свекольным (в равных пропорциях). Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Картофель нельзя есть при сахарном диабете. Но это не относится к картофельному соку. Он содержит крахмал, который полезен для диабетиков, поскольку снижает уровень сахара в крови. И все же принимать сок нужно только после консультации с врачом! При сахарном диабете сок из этого корнеплода рекомендуется пить в течение 2-3 недель по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды, разбавляя его водой или другим овощным соком.

■ От лишнего веса и для снижения уровня холестерина и артериального давления, достаточно пить по 1/2 стакана сока утром в течение 10 дней в составе коктейля из нескольких свежевыжатых соков.

■ Картофельный сок желательно принимать натощак, за полчаса-час до еды. Завтракать через полчаса нежирной пищей.

■ Нельзя его пить при пониженной кислотности и без перерыва, поскольку сок картофеля угнетает поджелудочную.

Если нет времени готовить

ХОЛОДЕЦ ИЗ ТУШЕНКИ

1 пакетик желатина (50 г), 1 банка говяжьей тушенки, 2 зубчика чеснока.

Залейте желатин холодной водой и оставьте на 1 час. Откройте банку тушенки, разделите содержимое пополам, выложите в порционные формы. Залейте соком из банки и разомните вилкой крупные кусочки мяса. В каждую форму выдавите по зубчику чеснока. Желатин разделите на две равные части, залейте тушенку и перемешайте. Если формы не наполнились, долейте горячей водой или бульоном. Посолите, если надо, и уберите в холодильник. Через час-полтора холодец застынет.

ЗАКУСОЧНЫЕ КЕКСЫ С ПАПРИКОЙ

150 г сыра, по 1 стакану муки и молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 чайн. ложки паприки, красный перец на кончике ножа.

Сыр натрите на терке, муку просейте и смешайте с приправами и солью. Сливочное масло размягчите при комнатной температуре, вбейте яйцо и перемешайте. Добавьте молоко, муку, перемешайте, всыпьте сыр. Разложите по формочкам на 2/3 объема и выпекайте в разогретой до 180°С духовке 15-20 минут.

БЫСТРЫЙ МЕДОВИК

150 г меда, 200 г сметаны, 500 г муки, 200 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки подсолнечного масла, по 1 чайн. ложке соды, молотой корицы и гвоздики.

Сахар, яйца, мед, сметану разотрите до образования пены, вымешайте с подсолнечным маслом, содой, корицей и гвоздикой. Постепенно всыпьте муку и разотрите смесь до густоты сметаны. Пеките сначала в теплой духовке (190°С), когда тесто подойдет — в горячей (200°С) в течение 1 часа. Остудите прямо в форме, затем выньте.

ЕСЛИ ТАК И НЕ УДАЛОСЬ СКОПИТЬ СТАРТОВЫЙ КАПИТАЛ, НАДО НАЧИНАТЬ КОПИТЬ ФИНИШНЫЙ.

Бутерброды «Воскресные»

6 ломтиков батона, 50 г сыра, 5 шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль, подсолнечное масло, майонез, зелень. Грибы нарежьте соломкой, лук измельчите, чеснок пропустите через пресс, сыр натрите на терке, зелень мелко нарежьте. Лук обжарьте в растительном масле, добавьте грибы и жарьте 5 минут. Поперчите, посолите, добавьте зелень, сыр, чеснок, майонез и перемешайте. Выложите смесь на кусочки хлеба — и на противень, не смазывая его маслом. Запекайте 10-15 минут при 180-190°С.

Секреты вторых блюд

ВО время жарки мяса не кладите на сковороду много кусков — они выделят сок, и блюдо не подрумянится, а начнет тушиться.

РИС станет белее, если капнуть в воду при варке немного лимонного сока.

ВИНО улучшает вкус блюд и ускоряет приготовление. В мясо подливают красное, в рыбу и морепродукты — белое.

РИС не разварится, если в воду добавить 2-3 ст. ложки молока.

ГОТОВИТЕ овощной салат? Подсолите овощи, которые дают много сока, отдельно от остальных и подождите.

ЧЕМ жирнее мясо, тем оно быстрее жарится.

Кое-что новенькое

«Вишенки в снегу» на десерт

250 г вафель, 40 мл молока, 10-20 г сливочного масла, 50 мл сока вишни или свеклы (в свекольный нужно добавить немного сока лимона для вкуса), сахар, сосновые иголки.

Вафли измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Можно потереть на терке. Добавьте постепенно горячее молоко и размягченное сливочное масло. Массу как следует вымесите и придайте форму шара. Из теста слепите вишенки размером с настоящие. Сложите их на поднос или тарелку. Когда все ягодки будут готовы, опускайте их по одной в сок и сразу же обваливайте в сахаре. Раскладывайте в один слой. Сосновые иголки, предварительно вымытые и просушенные, вставьте в вишенки попарно. Уберите десерт в холодильник, чтобы веточки на ягодах схватились.

По салатику?

Аппетитно

С плавленым сыром и ветчиной

2 плавленых сырка, по 3 яйца и луковицы, 4 моркови, 100 г ветчины (или отварного мяса), майонез.

Лук нарежьте небольшими кубиками, обдайте кипятком и обсушите. Яйца и морковь отварите. Яйца разделите на желтки и белки и по отдельности натрите на средней терке. Сыр также натрите, предварительно выдержав полчаса в морозилке. Морковь, ветчину (мясо) нарежьте мелкими кубиками. На дно салатника выложите яичный белок, сверху — измельченный плавленый сыр. Смажьте майонезом. Далее выкладывайте слоями: морковь, ветчина, смажьте майонезом и выложите лук. Вновь промажьте тонким слоем майонеза, украсьте желтком. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на пару часов.

Из крабовых палочек

250 г крабовых палочек, 6 сваренных вкрутую яиц, 50 г сливочного масла, 1 зеленое яблоко, 1 луковица, 100 г сыра, 200 г майонеза.

Натрите белки на крупной терке. Выложите на блюдо, сверху — нашинкованный лук, тертый сыр, замороженное сливочное масло и смажьте майонезом. Нарежьте палочки соломкой и разложите поверх майонеза. Затем выложите тертое яблоко и залейте майонезом. Дайте салату постоять 30 минут и посыпьте раскрошенным желтком.

С пылу с жару

Пироги на стол!

Когда замешиваете тесто на пироги или булочки, следите, чтобы соль и жир не попали в дрожжи. Иначе они потеряют свои свойства, и выпечка не будет воздушной.

С ОПЯТАМИ И КАПУСТОЙ

0,5 кг муки, 200 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г свежих дрожжей, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахара, щепотка ванильного сахара. Для начинки: 500 г капусты, 250 г жареных или маринованных опят, головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Размешайте дрожжи в 1/2 стакана воды, добавьте сахар и оставьте на 30 минут. Измельченный лук обжарьте на сливочном масле, добавьте нашинкованную капусту. Через 15 минут всыпьте грибы, посолите, поперчите и выключите огонь. Смешайте теплое молоко, яйца, сливочное масло, ванильный сахар и соль. Взбейте, добавьте дрожжи. Всыпьте муку и замесите тесто. Скатайте его в шар, смажьте растительным маслом, накройте и оставьте на 2 часа. Разделите тесто на 2 части, раскатайте в пласт, выложите на смазанный маслом противень один пласт, распределите по нему начинку. Накройте вторым, защипните края. В центре сделайте отверстие для выхода пара. Выпекайте 30-40 минут при 180°С.

С ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ

2 яйца, 125 г сливочного масла, по 1 стакану сахара и крахмала, 2 стакана муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 л яблочного повидла, сахарная пудра.

Советуем приготовить

Яйца взбейте с сахаром, влейте растопленное сливочное масло и перемешайте. Муку смешайте с крахмалом и разрыхлителем, добавьте к яйцам и замесите мягкое тесто. Положите тесто в холодильник на 30 минут. После этого разделите его на три равные части, каждую разомните руками или раскатайте. Перенесите на противень и испеките в заранее разогретой до 180°С духовке 3 коржа. Яблочное повидло выложите в кастрюлю с толстым дном и прогрейте. Горячим повидлом промажьте густым слоем нижний и средний коржи, а верхний посыпьте сахарной пудрой. Края торта ровно обрежьте.

■ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО ВЫМЕШИВАЙТЕ НЕ ДОЛЬШЕ 2-3 МИНУТ, ЧТОБЫ ВЫПЕЧКА НЕ ПОЛУЧИЛАСЬ ЖЕСТКОЙ.

■ В БИСКВИТНОЕ ТЕСТО ДОБАВЛЯЙТЕ НЕМНОГО КРАХМАЛА: ОНО СТАНЕТ РАССЫПЧАТЫМ. В ПРЕСНОЕ ТЕСТО ДЛЯ ЭТОГО ВЛЕЙТЕ ЛОЖКУ КОНЬЯКА.

Обедаем дома

СЫТНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП

Половина курицы, 1,5 л бульона, по 1 моркови и луковице, 5 картофелин, 1 желток, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, соль, лавровый лист, перец горошком.

Лук нарежьте полукольцами, морковь — соломкой, картофель — кубиками. В 2-литровой кастрюле растопите сливочное масло. Обжарьте в нем овощи до мягкости, добавьте куски курицы и подрумяньте. Влейте бульон, положите картофель, лаврушку, перец. Томите полчаса. Выньте курицу, лавровый лист и перец. В отдельной миске взбейте желток со сливками, добавьте половник горячего бульона. Получившуюся смесь влейте в суп, перемешайте, посолите и поперчите. Верните в суп мясо без костей, прогрейте, но не кипятите.

ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ С КУРИЦЕЙ

3-4 вафельных коржа, 800 г мякоти курицы, 400 г шампиньонов, по 200 г репчатого лука и сливочного масла, 150 г сыра, 100 г густых сливок, мускатный орех, соль, перец, петрушка.

Куриное филе нарежьте кусочками, обжарьте вместе с луком, нарезанным полукольцами. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на масле. Добавьте мускатный орех, соль, перец, сливки. Перемешайте с курицей и луком и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Вафельные коржи прослоите начинкой, сверху нанесите тонкий слой начинки и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки. При подаче оформите зеленью.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

1-2 мороженой скумбрии, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 150 г майонеза, соль и перец, растительное масло.

Разморозьте рыбу, очистите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите полукольцами, выложите к рыбе. Посолите, поперчите и оставьте на 15 минут. Картофель нарежьте кусочками, посолите и выложите к рыбе. Добавьте майонез и перемешайте. Выложите в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке при 180°С до готовности.

Глазированные сырки маково-ванильные

На 0,7 кг протертого через сито творога понадобится 200-250 г вареной сгущенки, 120 г размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки пищевого мака, ванилин. Все продукты перемешиваю и ставлю в холодильник. Когда масса станет плотной, нарезаю ее на брусочки. Для глазури в отдельной чашке растапливаю 2 большие плитки шоколада, добавляю 6 ст. ложек растительного масла. Сырки поливаю глазурью и, когда остынут, ставлю в холодильник.

Полезная гороховая каша

Замачиваю с вечера в теплой воде с содой 1/4 большого стакана сухого гороха. Утром воду сливаю, горох промываю раз пять. Затем добавляю тщательно промытую в нескольких водах перловую крупу (чередую с ячневой) и заливаю водой (из расчета 1,25 л на 250 г крупы). Довожу до кипения и держу на маленьком огне до выкипания жидкости. Слегка обжариваю лук, перемешиваю с кашей. По вкусу добавляю мед.

Т. М. Кудрявцева, Тверская обл.

Аппетитные блюда из мяса

ЧТОБЫ ПАНИРОВКА ДЕРЖАЛАСЬ ЛУЧШЕ, В НЕЕ МОЖНО ДОБАВИТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО И ПОЛОЖИТЬ ЗАПАНИРОВАННЫЕ КУСКИ МЯСА ПЕРЕД ЖАРЕНЬЕМ В ХОЛОДИЛЬНИК.

Телятина с фасолью

400 г мякоти телятины, 1 банка фасоли в томатном соусе, 1/3 чайн. ложки порошка мускатного ореха, по 3 зубчика чеснока и луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г длиннозерного риса, рубленая зелень, соль и перец — по вкусу.

Телятину нарежьте соломкой, посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Чеснок мелко нарубите, смешайте с мясом и оставьте на 10 минут при комнатной температуре. Лук нарежьте полукольцами, морковь — тонкой соломкой. В глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте морковь (5 минут), добавьте лук и жарьте еще 3 минуты. Положите мясо, перемешайте и жарьте 7 минут. Влейте 100 мл горячей воды и тушите под крышкой на маленьком огне 10 минут. Рис сварите до полуготовности, выложите в сковороду к мясу, влейте еще 70 мл горячей воды или бульона, посолите, поперчите и тушите под крышкой 10 минут. Добавьте фасоль, доведите до кипения, готовьте 7 минут.

Буженина «Ароматная»

600 г свинины, 4-5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, приправы (паприка, орех мускатный, черный молотый перец, хмели-сунели, кориандр).

Чеснок разрежьте вдоль на пластины. В мясе сделайте надрезы и нашпигуйте его чесноком. Смешайте масло, соль, пряности и обмажьте свинину со всех сторон. Заверните в фольгу и уберите в холодильник на 3 часа. Выложите мясо в форму (фольгу не снимайте) для запекания и поставьте в духовку на 1,5 часа при 190°С. Затем выключите духовку и оставьте в ней мясо еще на 8 часов (духовку открывать нельзя!).

В доме малыш

КАПУСТА С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

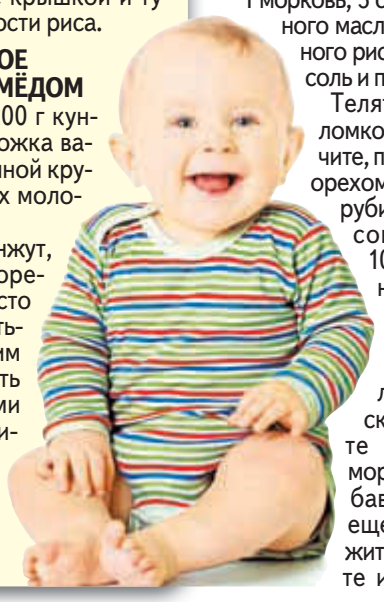
0,5 кг белокочанной капусты, по 2 луковицы и моркови, по 1 стакану томатного сока и риса, 100 мл растительного масла, соль, перец.

Лук нарежьте крупными кубиками, морковь — кружочками. На масле спассеруйте их до прозрачности. Добавьте нашинкованную капусту и жарьте, помешивая. Когда капуста немного поджарится, добавьте томатный сок, специи, рис, воду (вдвое больше, чем риса) и соль. Закройте крышкой и тушите до готовности риса.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЁДОМ

250 г меда, 200 г кунжута, 1 чайн. ложка ванили, 200 г овсяной крупы, 10 г грецких молотых орехов.

Смешайте кунжут, мед, ваниль, орехи, овсянку. Тесто должно получиться слегка липким (можно добавить воды). Мокрыми руками сформируйте шарики, выложите на противень, придавите и выпекайте 15 минут.



Пригодится

● Горох сварится быстрее, если полчаса до варки подержать его в содовом растворе (1 чайн. ложка соды на 1 л воды). Потом хорошо промыть и варить, добавив 1-2 чайн. ложки подсолнечного масла.

● Чтобы фрукты хранились дольше, вымойте их, дайте обсохнуть, разложите по пластиковым коробочкам и поставьте в холодильник. Так фрукты сохранятся дольше, чем в лотках.

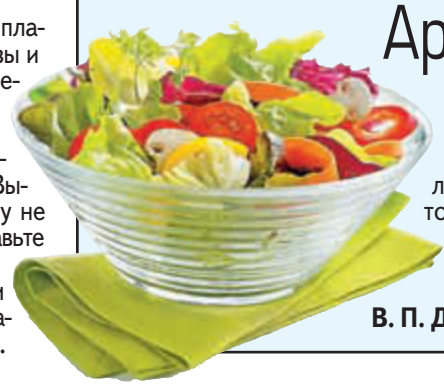
● Борщ приобретет красивый и насыщенный цвет, если свеклу сначала отварить целиком, а потом натереть на терке, посыпать сахарным песком, полить соком лимона, дать постоять и только потом положить в кастрюлю и хорошо прокипятить.

Омлет получится очень нежным

Когда собираетесь готовить омлет, перед тем как взболтать яйца, добавьте в них немного крахмала. Омлет получится очень нежным и жариться будет быстрее обычного.

Д. Медведева, Челябинск

Ароматный уксус для салатов



Овощные салаты можно заправлять не простым уксусом, а с ароматом чеснока. Мелко нарежьте 100 г очищенного чеснока и залейте 0,5 л 9%-ного уксуса. Через неделю ароматный уксус будет готов.

В. П. Джафарова, Краснодарский край

Авторитеты дают советы

Не играйте с родными в молчанку

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО, НО ТОЛЬКО НЕ В СЕМЬЕ И НЕ ДОМА. ЭТО, НАОБОРОТ, СИГНАЛ ТРЕВОГИ — ЧТО-ТО НЕ В ПОРЯДКЕ. К ЧЕМУ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ? НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ НАДЕЖДА ЛЬВОВНА МЕРЕЖКИНА.

— Правда ли, что сегодня в семьях все больше молчат?

— Увы, это так. Казалось бы, что плохого? Ведь молчание — золото, но только не семейное, домашнее. Это, наоборот, сигнал тревоги — что-то не в порядке. Человек нуждается в общении. И больше всего — в общении с близкими людьми. Потому что оно — самое глубокое и обогащающее. Когда этой потребности нет, возникает вопрос: почему.

— Но ведь причина очевидна — мы так устаем от общения вне дома, что дома хотим помолчать...

— Усталость — это понятно. Многие именно так и объясняют свое молчание. Но причины глубже. Например, если молчит муж и жена, значит, между ними нет душевной близости. Когда люди отдаляются, постепенно им становится не о чем разговаривать. Переброс фразами на бытовые темы — и все. Такое молчание может привести к печальному итогу.

Если в семье кто-то один изначально по природе холоден, молчалив, то другой зачастую подстраивается. И вместо того чтобы разговорить, растормошить мужа (жену), тоже уходит в молчание.

Тишина в доме может появиться и из-за затянувшегося конфликта, когда ни один не хочет сделать первый шаг. И сначала молчат в надежде, что этот шаг сделает другой. А в какой-то момент молчание становится привычным, и это тоже может закончиться разрывом.

— А если молчание комфортно для всех членов семьи?

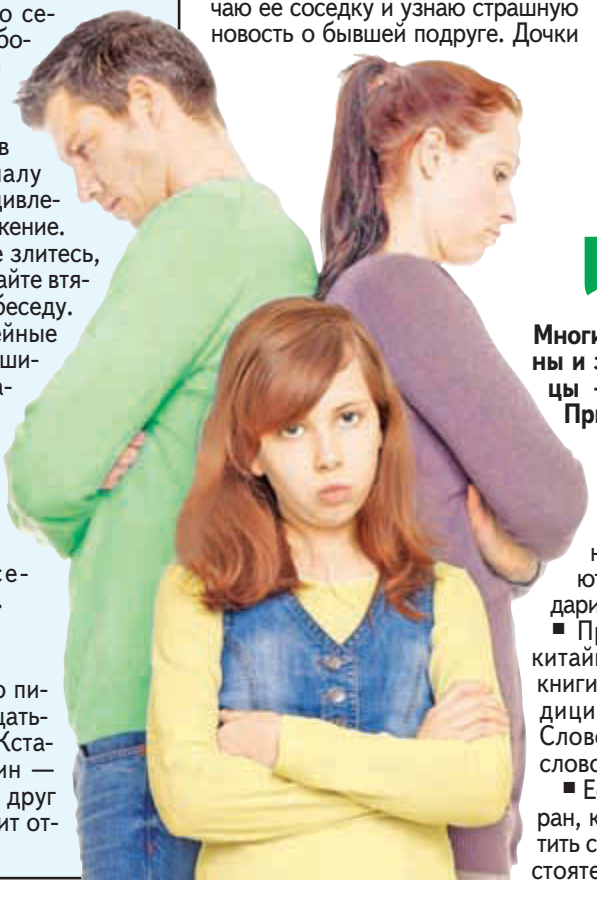
— Иногда каждому из нас хочется помолчать и побыть наедине с собой. Но если муж, жена и дети молчат изо дня в день — это уже за гранью нормы. Ведь семью объединяет не только одна крыша, но и общие ценности, интересы... И когда все это не обсуждается, возникает вопрос: а действительно ли это семья? Когда родители мало разговаривают с ребенком, это серьезная психологическая проблема для него. В будущем она обязательно аукнется.

— Бывают же и молчаливые дети, которых родителям сложно разговорить?

— Конечно бывают. Но чаще всего бывает по-другому, когда ребенок молчит только с родителями. Почему? Да из-за того же самого молчания дома, в семье. Когда малыш тянется к родителям с разговорами и не получает желаемого, он постепенно уходит в себя, замолкает... Но так как детская психика пластична, ребенок находит себе отдушину — бабушку, воспитателя, друга...

— В чем выход для молчаливых семей?

— Начинать говорить. Женщине с любым характером и темпераментом это сделать легче и проще, чем мужчине. Задавайте мужу вопросы. И не о быте, не о детях, а о нем самом. Как он спал? Что сегодня было на работе? Куда он хотел бы поехать в отпуск? Если это не было принято в семье, то поначалу может вызвать удивление и даже отторжение. Не пугайтесь и не злитесь, а мягко продолжайте втягивать супруга в беседу. Создавайте семейные традиции. Тормошите домашних, задавайте вопросы, обсуждайте то, что интересно всем, — отпуск, ремонт, смена квартиры. Помните: душа семьи — женщина.



Зачастую мужчина молчит, если жена постоянно пилит его, критикует, придирается. Ему проще не общаться с супругой, чем выслушивать весь этот негатив. Кстати, по этой же причине мужчины врут. Выход один — сесть и откровенно поговорить, попытаться понять друг друга. Иначе такое молчание окончательно испортит отношения и наладить их уже не получится.

«Хорошие девочки»

Открытое письмо

Только недавно случайно узнала, какая беда постигла мою бывшую подругу. Я в шоке! Решила обратиться к «Айболиту».

Мы с этой женщиной работали на одном предприятии больше 20 лет. Знаю всю ее жизнь и семью. В 30 лет она похоронила мать и осталась с двумя девочками и сильно пьющим мужем, без своей квартиры. Чтобы купить жилье, шла на любую работу. Мужа лечила много раз, хотела сохранить семью. Вырастила девочек, поставила на ноги. Отдала замуж и стала растить внуков. Души в них не чаяла, даже на работу с собой таскала, они у нее жили. Когда ее муж погиб по пьянке, очень переживала. Мы старались поддерживать как могли. Судьба развела нас, давно не виделись. Сейчас нам уже по 70 лет. Многие умерли. И вот недавно встречаю ее соседку и узнаю страшную новость о бывшей подруге. Дочки стоят на ногах крепко. Внуки выросли и выжили бабку из ее же квартиры. Зачем она им теперь?! По слухам, живет где-то на даче и очень больная. О ее болезни я знала и раньше. Как она там еще живет?!

«Хорошие» девочки, что натворили?! Мать жизнь вам посвятила и детям вашим. Опомнитесь! Вам не стыдно перед детьми, соседями, друзьями? Матери нужна помощь, прежде всего моральная. Дороже вас у нее никого нет, она же погибает из-за ваших поступков!

P. S. Живут дочери в Новочеркасске и обе работают в торговле. Может, кто-то из читателей «Айболита» узнает их? Побеседуйте...

Татьяна, Новочеркасск, Ростовская обл.

О мужчинах

ДЕПРЕССИЯ у мужчин бывает гораздо реже, чем у женщин. Как и другие эмоциональные расстройства.

БОЯТСЯ ходить к врачам и откладывают эти визиты до последнего 80% мужчин.

СВОБОДНЫХ мужчин в возрасте 45-49 лет остается лишь 19% . А к 55-59 годам количество холостяков снижается до 13%.

РЕГУЛЯРНО выпивают, а обществу жены предпочитают общество друзей 30% мужчин.

МУЖЧИНЫ в России заняты домашней работой только 1,3 часа в сутки. В то время как работающие женщины заняты домом больше трех часов в день.

Как там, у них?

Китайцы — народ суеверный

Многие китайские обычаи уникальны и зачастую непонятны. Китайцы — очень суеверный народ. Приметы для них — святое.

■ От подарков в Китае принято упорно отказываться — хотя бы один раз, а лучше два. Но максимум после троекратного отказа подарок принимают. А еще открывать подарок при дарителе считается грубостью.

■ Принять в подарок книгу для китайца недопустимо. Потому что книги — это зло! В китайской традиции они приносят несчастье. Слово «книга» звучит так же, как слово «проигрывать».

■ Если китайцы приходят в ресторан, каждый старается лично оплатить счет. Так он покажет и свою состоятельность, и выразит любовь к окружающим. В Китае не предлагают чаевые — этим можно оскорбить.

■ Сплетничать для китайцев — почти грех. Это кармический проступок — останется плохой отпечаток в судьбе. Зато плевок или отрыжка в общественном месте — это нормально.

■ В Китае можно заказать лапшу в ресторане, а она окажется сделанной из рыбы. Вместо мяса могут принести цветную капусту...

■ Китайцы очень любят хорошо поесть, но совсем не любят готовить. Посещаемость кафе и ресторанов в Китае в разы выше, чем в России и даже в Европе.

■ Удивление вызывают и китайские туалеты — это просто дырка в полу. Даже в скоростных поездах они такие.

■ Перед любым значимым событием китайцу нужно... отказаться от секса. Иначе из затеи ничего не выйдет!

Из почты «Айболита»

«У меня есть я, мы справимся...»

МНЕ 62 ГОДА, ПОЛНАЯ, МНОГО ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЯЧЕК, КОТОРЫЕ С ГОДАМИ ВСЕ ПРИБЫВАЮТ.

Рак унес жизнь и бабушки по материнской линии, и мамы. Отец бросил нас еще в моем детстве. Другие родственники меня предали, когда я больше всего нуждалась в их участии. Мы не общаемся больше тридцати лет. Живут они за тысячи километров. Замужем не была ни разу: так и не встретила своего мужчину. А связывать жизнь со случайным человеком, лишь бы одной не остаться, — не мой вариант.

От рождения ребенка «для себя» воздержалась. Ему надо отдавать все время, лучшие чувства и проявлять бесконечное терпение. Сделать это в одиночку вообще невозможно. Без благоприятных условий да еще и при теперешней нестабильной ситуации в стране полноценную личность вырастить трудно, а психопатов, закомплексованных и неблагополучных и так хватает.

В общем, не получилось семьи. А со временем научилась принимать то, что имею. Как показал опыт, это не самый плохой вариант. По большому счету ни о чем не жалею, никому не завидую, радуюсь всему хорошему вокруг себя.

Со мной по жизни шли мои питомцы — собаки и кошки. Сейчас у меня три собаки и девять кошек, в основном «подобрашки» с улицы. Не собираю их специально, но не могу переступить через животное, попавшее в беду. Возможно, именно питомцы помогают мне держаться на плаву. Осознавая, что они у меня есть, не имею права быть распустехой, зацикливаться на своих болячках, погружаться в них с головой, позволять мрачным мыслям одержать верх. Понимаю, что должна следить за собой, чтобы не быть самой себе обузой.

Думаете, мне ни разу не приходили мысли об «ужасном будущем»? Приходили не раз и не два. Да, страшно умереть. Так и рождаться, говорят, страшно, только мы этого не помним. Как я в одиночку собираюсь встречать старость? Если стану совсем немощной, то дом престарелых к моим услугам. На дорогах не валяются трупы бомжей и одиноких пенсионеров, государство хоронит всех. Так что пока жива и относительно здорова, мрачные мысли гоню фразами: «У меня есть я, мы справимся»...

Елена, Кировская обл.

Со мной моей бывшей жене удобно было — подкармливал её

С женой развелись два года назад. Но жила она в моей квартире! Правда, как соседка. Она вроде бы на жилплощадь не претендовала, но все никак не съезжала. Со своими родственниками жить не хотела. А чтобы снимать жилье, нужно работать, а работать бывшая не любит. Со мной ей удобно было, подкармливал ее, покупал продукты на всех. Места общего пользования убирали по очереди, содержали в порядке. Лишний раз в комнаты друг к другу не лезли.

Меня отец сызмальства приучил к порядку, опять же в армии я служил. А жена всегда была поросенком: не она за мной носки убирала, а я за ней — трусы. Везде и все раскидывала. Не ткнешь — пыль не вытрет, не приберет. Меня всегда в ней это бесило. Терпел, пока любил. Но как только семья стала рушиться, возненавидел ее за свинство. Свою комнату никогда не запирал, а вот бывшая замок повесила. Неужели думала, что сунусь?

Тут в командировке был, когда вернусь, она не знала. Приехал я немного раньше и застал такую картину: на кухне мужик в трусах, моя — в неглиже. Выгнал ее без жалости, выставил полуголую. Она еще сопротивлялась. И ее мужика с лестницы спустил. Потом ремонт сделал в той комнате. По ощущениям — как будто хлев вычистил. Даже святой водой побрызгал, чтобы никакая свинья здесь больше не появилась.

А. А. Яковлев, Ростов-на-Дону

Почему мы зеваем?

Причин много: чтобы получить большую порцию кислорода, улучшить кровообращение, терморегуляцию в жару, избавиться от заложенности ушей, снять психическое напряжение, подготовиться ко сну. А еще просто за компанию. Итальянские ученые доказали, что зевота действительно заразительна и говорит о способности ярко переживать эмоции другого. Эта способность снижается с возрастом, поэтому пожилые люди зевают за компанию реже, чем молодые. А еще женщины заражаются зевотой гораздо чаще, чем мужчины.

Как заработать — *Для тех, кому за...*

Если пенсии не хватает...

Очень часто родители школьников ищут временных провожатых, которые будут отводить и приводить их детей из школы, кружка или спортивной секции.

1 Если родственники и знакомые нахваливают ваши пироги и булочки, задумайтесь о мини-пекарне на дому. Вы сможете готовить пирожки, пиццу или пироги дома, а потом сдавать их в кафе неподалеку. Узнайте в соседних кафе, нужны ли такого рода услуги. Но в этом случае придется зарегистрироваться в налоговой в качестве индивидуального предпринимателя. Если бизнес наладится, будете зарабатывать приличные деньги.

2 Тем, кто любит возиться с детьми, можно стать провожатыми. Необязательно целыми днями сидеть с маленькими детьми. Очень часто родители школьников ищут временных провожатых, которые будут отводить и приводить их детей из школы, кружка или спортивной секции. Такой вариант подойдет активным пенсионеркам, которые не привыкли сидеть дома. Поговорите с родителями, дети которых учатся с вашими внуками в одном классе. Можно поспрашивать у соседей.

3 Большинство пенсионерок привыкли работать на даче, а весь урожай делить между родственниками. Благодаря огороду можно иметь стабильный сезонный доход. Весной удастся заработать несколько тысяч на саженцах и рассаде. Продавать все это добро можно не только на рынке, но и соседям по даче, которые приезжают только в выходные. Осенью спрос на саженцы опять повышается, но не так, как весной. А вот любые овощные или фруктовые заготовки у вас будут покупать всегда. Кстати, чтобы не таскать банки на рынок, можно дать объявление в Интернете и продать свои закрутки оптом.

4 Люди, которые уезжают в командировки и на отдых, ищут того, кто присмотрит за домашними питомцами. За передержку животных платят очень хорошо. Можно взять на попечение сразу несколько кошек и собак. Но у хозяев животных к передержке особые требования: у питомца должно быть благоустроенное место, где он будет чувствовать себя как дома. Если у вас есть лишняя комната, то такой вариант идеально подходит. Объявления о передержке можно найти в Интернете или самостоятельно расклеить объявления о своих услугах на подъездах соседних домов.

5 Хороший доход сейчас приносит рукоделие. Очень быстро раскупают эксклюзивные вязаные вещи, начиная от крошечных пинеток и заканчивая теплыми кардиганами. Есть много сайтов, где рукодельницы выставляют свои работы. Некоторые вязаные вещи могут стоить очень дорого — все зависит от сложности вязания, качества пряжи.

■ ДО 40 ЛЕТ МЫ ИЗДЕВАЕМСЯ НАД СВОИМ ОРГАНИЗМОМ, А ПОСЛЕ — ОН НАД НАМИ.

■ МУЖ БЕЗ ЖЕНЫ — ЭТО КАК ДУБ БЕЗ ДЯТЛА.

Мать моего парня заявила, что им в семье «секретутка» не нужна

Три года назад парень сделал мне предложение. Решили отметить помолвку с семьями, организовали ужин. Его родители — умные, интеллигентные люди. Зашел разговор о работе. Я сказала, что после института полтора года работала секретарем, пока не нашла работу по специальности (сейчас я программист в крупной компании). Его мать тут же вскочила и заорала, что им в семье «секретутка» не нужна, что я шалава и вообще понятно, каким местом на квартиру заработала. Ей было плевать, что моим начальником была 40-летняя замужняя женщина. Жених знал это, но ни словом не вступился за меня. Свадьба сорвалась. Ладно, пережила. Так вот недавно мой брат ездил в сауну, вызвали девочек. Среди них оказалась... младшая сестра бывшего. Я нашла ее анкету с фотографиями на сайте этой конторы и отправила несостоявшейся свекрови...

Алина, письмо с сайта

Такой случай

НАСТОЯЩАЯ ЛЕДИ

Пришли с подругой однажды в кафе. Едим, разговариваем, и тут Наташа говорит: «Пойду носик попудрю». Время идет, а ее все нет. Забеспокоилась, собралась идти на поиски. И вдруг от нее приходит СМС: «Тут пудра закончилась, принеси салфеток!» Вот это я понимаю, настоящая леди!

Оксана, Ханты-Мансийск

ОЧНУЛАСЬ НА СЕДЬМОМ ЭТАЖЕ

Решила на свой седьмой этаж подниматься исключительно пешком. Зачем тратиться на тренажеры, когда есть такая возможность. Последний раз, подходя к дому, начала повторять как мантру: «Поднимаюсь только пешком, только пешком...» Очнулась, когда выходила из лифта на своем этаже.

Ольга, Н. Новгород

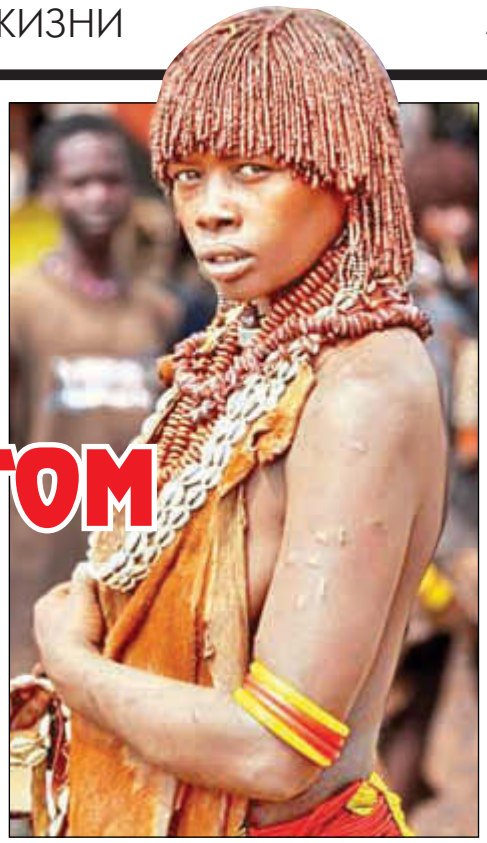
ПРОВЕРОЧНОЕ СЛОВО — «ВЕТЕР»!

В одном магазине увидела бумажку «К ветрине не прислоняться!». Я вежливо обратилась к продавщице: «Девушка, слово «витрина» пишется через «и». Она меня смерила презрительным взглядом: «Нет, все правильно. Проверочное слово — «ветер»!»

Ирина, Омск

Как там, у них?

Сначала публичная порка, а потом любовь...



Почетная обязанность мужчин племени хамер — избивать женщин. Считается, что после хорошей порки их тела становятся крепче, сильнее, а значит, их скорее возьмут замуж. Свои раны женщины выставляют напоказ, как дорогие украшения.

ПЛЕМЯ ХАМЕР ЖИВЕТ НА ЮГЕ ЭФИОПИИ

Родиться мужчиной в эфиопском племени хамер — большая удача. Появиться на свет женщиной — несчастье, потому что здесь почетная обязанность первого — избивать женщину, а второй — терпеть побои.

Племя хамер живет в Эфиопии. Женщины этого племени представляют собой жалкое зрелище, ведь одежды на них минимум. Зато заметны рубцы и шрамы по всему телу. Спина, грудь, руки, ноги, живот — все в шрамах, у большинства женщин следы от ударов плетью видны невооруженным глазом. В цивилизованных странах мужчину, поднявшего руку на женщину, уже давно упекли бы за решетку. Но только не здесь!

НА ДЕВИЧНИК МУЖЧИН НЕ ПУСКАЮТ...

Все племя с нетерпением ждет специального обряда, который проводится один раз в год. Утром перед важным событием женщины уходят из деревни на поляну, расположенную примерно в получасе ходьбы. Там на следующий день и должна состояться экзекуция. Дома остаются старики, дети и мужчины. И пока вся деревня живет обычной жизнью, женщины готовятся к расправе. Чтобы порка была менее болезненной, дамы должны пить специальный отвар из зерен сорго. Аборигены считают, что это особая разновидность пива, хотя с известным пенным напитком он не имеет ничего общего. Обязанность женщин среднего возраста — приготовление этого отвара. Его варят в большом котле, разливают в глиняные чашки, после чего самые юные — и еще не побитые! — разносят напиток соплеменницам. Завтра для этих девушек придет день, которого они ждут всю жизнь. Когда хмельной напиток ударит в голову, девушки пускаются в пляс — носятся вокруг костра, задирают ноги, хохочут, громко что-то выкрикивают и время от времени снова прикладываются к своим чашкам, чтобы сделать очередной глоток. Доводить себя до состояния транса нужно для того, чтобы перетерпеть избиение. На девичник мужчин не допускают: они отбирают женскую силу, а ее бедным страдалицам понадобится много.

ТУМАКИ КАК ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

На следующее утро пиршество продолжается. Женщины по-прежнему накачиваются «пивом» и ждут прихода мужчин. Когда те появляются на горизонте, дамочки окружают их и начинают кричать. Мужчины как ни в чем не бывало идут к костру и усаживаются в круг. Женщины должны разозлить мужчин так, чтобы те потом лупили их от всего сердца. Крики и оскорбления продолжаются в течение часа. Наконец кто-то из парней не выдерживает потока брани и достает прут из тростника. Самая смелая из девушек бросается к будущему обидчику, становится к нему спиной, трубит в рожок и поднимает руки. Этот жест — сигнал готовности к выволочке. Парня два раза просить не надо. Он взмахивает хлыстом и наносит девушке первый удар. Поперек спины появляется красная полоса. Несчастная не издает ни единого звука и отбегает в сторону. Ей на смену тут же подскакивает другая девушка и подставляет спину. Раздается новый удар — на второй спине образуется кровавая борозда. Так все соискательницы по очереди получают первую взбучку.

ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ РАЗОЗЛИТЬ МУЖЧИН ТАК, ЧТОБЫ ТЕ ПОТОМ ЛУПИЛИ ИХ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА. КРИКИ И ОСКОРБЛЕНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА.

Поднимаются все мужчины с хлыстами, и женщины начинают подходить к каждому из них, получая новую порцию ударов. Те, что подвергаются выволочке первый раз в жизни, не пропускают ни единого удара. Те, у кого на теле уже есть рубцы от рукоприкладства, могут пропускать удары. Избитые, окровавленные женщины получают новые тумаки, но вместо того чтобы плакать или кричать от боли, поют, танцуют и снова отхлебывают «пиво». Их спины — кровавое месиво. Кровь стекает по ногам и рукам, заливает набедренные повязки. Битье продолжается несколько часов. Чем больше женщин избивают, тем больше они входят в транс. Они словно не чувствуют боли.

КОГДА САДИТСЯ СОЛНЦЕ, ПОРКА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Кровь заливает все вокруг — чахлую траву, камни, костер, землю. Побитые приступают к приготовлению праздничного ужина. Это удивительно, но ни одна из женщин не теряет сознания, не падает без сил. Напротив, женщины бодры и энергичны. Кажется, публичная порка открыла второе дыхание. Многие из них смеются, шутят, занимаются хозяйственными делами. Лишь молодые девушки, испытавшие экзекуцию впервые, сидят в сторонке и ожидают, когда их старшие товарки вотрут в спины целебную красную глину. В этом обряде только для самых молодых порка считается необходимой процедурой. Другие дамы присоединяются за компанию. Что их побуждает к этому? Считается, что после выволочки их тела становятся крепче, сильнее, а значит, их скорее возьмут замуж.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАДО ВСТАТЬ ПОД ПЛЕТЬ

Впервые девушка должна встать под плеть, когда кто-то из ее братьев достигнет зрелости. Если братьев нет, она никогда не сможет принять участие в ритуале, стало быть, обречена оставаться синим чулком. Если же разница в возрасте у старшей сестры и младшего брата очень большая, женщине придется подождать, когда брат вырастет. И неважно, что она уже выйдет из детородного возраста. Закон для всех один. Но в племени хамер подобное случается редко, потому что в каждой семье много детей. Если же после избиения девушку не возьмет в жены никто из соплеменников, забота о ней ложится на плечи брата. То же самое происходит, когда женщина остается вдовой. Если же брата нет, она должна попросить участия у других мужчин своего племени. Отказывают только в исключительных случаях, но жить как вареник в масле женщина уже никогда не сможет. Ей придется довольствоваться остатками с барского стола, то есть тем, что не взяли другие ее соплеменницы.

ВПЕРВЫЕ ДЕВУШКА ДОЛЖНА ВСТАТЬ ПОД ПЛЕТЬ, КОГДА КТО-ТО ИЗ ЕЕ БРАТЬЕВ ДОСТИГНЕТ ЗРЕЛОСТИ. ЕСЛИ БРАТЬЕВ НЕТ, ОНА НИКОГДА НЕ СМОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РИТУАЛЕ.

ЧЕРЕД МУЖЧИН ПОКАЗАТЬ СВОЮ УДАЛЬ

На следующий день после «девичника» деревня проводит другой обряд. Снова собираются на поляне, но теперь наступает черед мужчин показать удаль. Старшие приводят на поляну быков и выстраивают их в ряд. Быков специально долго не кормили, чтобы они были беспокойными. Молодым парням надо пробежать по спинам животных. Это непростая задача — только самые ловкие и быстрые смогут справиться с ней. Женщины, участвовавшие накануне в жестоком обряде, уже выстроились вокруг поляны и ждут не дождутся, когда сильная половина племени покажет себя. Но нет — они не горят жаждой мщения! У каждой незамужней девушки свой интерес — присмотреться к тому или иному парню. А те скачут с одной бычьей спины на другую в чем мать родила! Девушки же вчерашние раны выставляют напоказ, как дорогие украшения. После этого обряда парень вправе подойти к понравившейся девушке и предложить руку и сердце. Отныне молодая семья заживет вместе в отдельной хижине. Парень должен будет заботиться об избраннице — это долг, который каждый мужчина племени несет перед женщиной за те увечья, которые она получила от всех мужчин племени. Мужчина может взять в жены несколько девушек, главное — суметь прокормить их. Сами жены не имеют ничего против многоженства и даже радуются, когда мужчина приводит в дом еще одну супругу. Лишние женские руки в хозяйстве не помешают!

Ей-богу, правда!

● Невесты из народа туцзя в Китае за 30 дней до свадьбы начинают плакать. По часу в день они проводят в горестных слезах. 10 дней спустя к девушке присоединяется мать, еще через 10 дней — бабушка.

● После свадебной церемонии в Корее жениха разувают и бьют по пяткам палкой. Считается, что это придает сил перед первой брачной ночью.

● Во время свадебной церемонии народ масаи (Кения) бреет голову невесты и наносит на нее масло и жир баранины. А отец благословляет свою дочь, плюя на ее голову и грудь.

Предупреждали же меня — не устраивать свадьбу до свадьбы. Вот и не верь после этого приметам...

С Андреем мы познакомились на работе. Два года жили в гражданском браке, потом решили пожениться. Но выходило так, что взять отпуск мы могли или до свадьбы, или уже неизвестно когда. Поэтому медовый месяц решили провести до бракосочетания, в деревне, откуда я родом. Андрей, правда, все бурчал, что медовый месяц до свадьбы — плохая примета. Но я в приметы не верю.

Встретили нас радушно. Только тетка моя все зудела, мол, раз приехали, надо и «здесь для людей свадьбу справить, уважить односельчан». В общем, легче было праздник устроить, чем отнекиваться. Хотя Андрей снова недоволен был. Свадьба до свадьбы? Плохая примета! Но вскоре как миленький сидел во главе стола и целовал меня под дружное «Горько!».

Дело было летом, стол стоял во дворе и ломился от спиртного и деревенской закуски. Володя, как городской человек, особо нажимал на «экзотику» — самогон и сало. И «первую брачную ночь» захотел провести на сеновале. Гулянка получилась громкая, песни, пляски пошли. В какой-то момент мне все это надоело, и я отправилась к речке — на то место, куда часто бегала девчонкой. А когда вернулась, народ уже разошелся. Я пошла на сеновал. Там было почти темно — лишь перед самой дверью горела тусклая лампочка. А наверху, на сене, слышались возня и сопение. Я даже не очень удивилась, когда увидела моего Андрея с какой-то девчонкой. Предупреждали же меня — не устраивай свадьбу до свадьбы. Вот и не верь после этого приметам.

Кира, Тамбовская обл.

ЕСЛИ ВАМ КТО-ТО ЗВОНИТ, ГОВОРИТЕ, ЧТО У ВАС САДИТСЯ БАТАРЕЙКА. ЭТО ПОМОГАЕТ УЗНАТЬ ГЛАВНОЕ СРАЗУ.

Намотай на ус

Ученые выяснили, что счастливые отношения между мужчиной и женщиной начинаются со слова «мы». Когда супруги вместо «я» говорят «мы», они перестают думать только о себе. И этим словом показывают, что отношения устраивают обоих. Кроме того, у супругов, которые часто используют слова «мы» и «нас», крепче здоровье.

ЛАПША *из писем читателей*

Замуж категорически не хочется, но и дико бесит, что не зовут.

Инна, Кострома

***

Вот мужики пошли: первой позвони, первой заговори, первой напиши, первой предложи... А может, еще и цветы подарить и на машине заехать?

Светлана, Ульяновская обл.

***

Я до такой степени расцвела, что все мысли теперь об опылении...

Жанна, Краснодар

Не могу признаться

На приёме у психолога

Я понимаю, что люблю человека, но не могу сказать об этом первой. Хочу, но каждый раз сдерживаюсь. Мне проще признаться в любви в ответ. Понимаю, признание — не признак слабости, мы не соревнуемся, кто первый сдастся. Вижу, что меня любят, не боюсь отказа. Но все же жду, что мужчина произнесет эти слова первым.

Елена, письмо с сайта

Скорее всего, вы все-таки боитесь отказа. И в мыслях допускаете, что мужчина еще не уверен, не готов признаться в любви. Поэтому не хотите рисковать. В отношениях всегда есть доля сомнений. Мы никогда не сможем знать наверняка, что чувствует даже хорошо знакомый человек. Но разве существует хотя бы что-то, в чем можно быть уверенной на 100%? Любовь вряд ли попадет в этот список. Пока вы предпочитаете не рисковать. Почему? Молчание дает ощущение контроля. Как только произнесете эти слова, бежать будет некуда. Вам страшно пожалеть, услышать в ответ признание, которое не соответствует ожиданиям. Если мужчина начнет первым, вы сможете сориентироваться, обдумать ответ.

Возможна и другая причина. Если ребенок растет в семье, в которой не было принято выражать чувства, в будущем ему становится трудно делать это. И признание в любви может показаться сверхзадачей. Пофантазируйте, что будет, если признаетесь в любви первой. Что самое страшное может произойти? Иногда, встретившись со своими страхами, мы понимаем, что они уже не настолько пугающие.

С. Д. Удальцева, психолог

Такая история

Дурак я старый!

Какие же бабы стервы! От нас, мужиков, им только деньги нужны, а подвернется кто помоложе да побогаче, враз перепрыгнут из одной постели в другую.

Недавно от меня ушла любимая женщина. Думал, что у нее ко мне настоящие чувства, что проживем с нею до конца своих дней. Мне ведь уже за пятьдесят, а она всего-то на два года младше. По возрасту — как моя жена. Только вот на жену последние годы я даже смотреть не мог, не вызывала она во мне как женщина абсолютно никаких чувств. А от Светланы будто током прошибало — так зацепила. И день и ночь о ней думал, будто мальчишка-подросток. Встречались почти каждый день. Заходил за нею на работу, провожал до дома, гуляли в парке, если дело было летом. Зимой подолгу сидели в здании автовокзала. По выходным ключи от своей квартиры нам давала ее подруга.

Так продолжалось почти полтора года, пока наконец мы не наскребли вдвоем на однокомнатную квартиру. Собрал я все, что накопил, скрывая от семьи, продал машину, ну и Светлана кое-что добавила. В общем, оформили новую жилплощадь на нее, собирались расписаться. Но сначала надо было развестись и мне, и ей. С этого момента пошла у нас совсем другая жизнь, можно сказать, в собственной квартире. Обставили ее, навели уют, все делали вместе и с такой любовью! В общем, вили гнездышко в надежде на счастье. А счастья-то не случилось! Заметил я, что относиться ко мне стала подруга с холодком. Избегала встреч. А потом и вообще сказала — не нужен! Как не нужен?! Почему?! Ничего не мог я понять, дурак старый, как ни старался. А вскоре узнал такое, что буквально с ног меня сшибло. Звоню как-то на нашу квартиру (от которой, кстати, у меня ключи Светлана выманила, якобы свои потеряла). Отвечает молодой мужской голос. Говорит, чтобы я номер этот и адрес забыл и Светлану Алексеевну чтобы не беспокоил. В общем, нашла Светка себе другого мужичка, помоложе.

На что она надеется?! Неужели и вправду думает, что любит ее этот молодой и шустрый? Ведь бросит же он ее, бросит! А я и в своем доме все разрушил окончательно. Жена и сын на меня обозлились. Уйти мне некуда, да и уехать не на чем: машину и ту продал. Живу теперь через пень-колоду и думаю: ну какие же бабы стервы! От нас, мужиков, им только деньги нужны, а подвернется кто помоложе да побогаче, враз перепрыгнут из одной постели в другую. Что, разве не так?!

Дмитрий, письмо с сайта

Из почты «Айболита»

Думай, думай

Это счастье, когда тебя любят и ты появился и вырос в любви. Колоссальное чувство уверенности в себе. Твоя жизненная сила, твой успех во многом зависит от того, сколько любви в тебя вложено. Если много — тебе не жалко ее еще кому-то отдать. И вот этому прохожему, и вот с тем можно немножко поделиться, у тебя меньше не станет. А когда у тебя этого нет, то жалко делиться, тогда любви еле-еле на себя хватает.

Цифры и факты

■ ДВЕ ТРЕТИ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ИСКАТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЧЕРЕЗ ДРУЗЕЙ.

■ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В БРАЧНЫЕ АГЕНТСТВА ВСЕГО ЛИШЬ 1% ИЗ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЗНАКОМИТЬСЯ.

■ БОЛЬШИНСТВО ИЗ ТЕХ, КТО СОСТОИТ В ОТНОШЕНИЯХ, ПОЗНАКОМИЛИСЬ ДРУГ С ДРУГОМ В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ ИЛИ НА РАБОТЕ.

И тут появляется призрачное свечение...

Вырубилось электричество. Мы с соседками пятнадцати лет решили устроить спиритический сеанс. Кухня, полночь, свеча. По листу ползет блюдце со стрелкой... Мы вызываем Кеннеди, Чехова, Есенина. Самая умная из нас предлагает вызвать дух Сталина. Кладем дрожащие пальцы на блюдце, я замогильным голосом взываю: «Дух Иосифа Сталина, ты здесь?» И тут за стеклянной дверью появляется призрачное свечение и бесформенная белая фигура... Мы — орать, одна описалась... А это бабушка в ночнушке в туалет пошла.

Марина, Тверская обл.

Купил хлеб и пропал на целых 7 лет

Недавно сидела в очереди в поликлинику, разговорились с одной женщиной. И вот какую историю от нее услышала. Произошла она лет 10 назад с нею и ее мужем. Как-то летом попросила она супруга сходить в магазин за хлебом. Он пошел и не вернулся... Искали его лет 6 или 7, так и не нашли. И вот однажды вечером (тоже летом) в квартире этой женщины раздался звонок в дверь. Она открывает, а на пороге стоит муж, пропавший 7 лет назад. Одет в те же вещи, в которых был, когда пропал. А в руках пакет со свежим хлебом. Она в шоке, а муж не понимает, в чем дело. Говорит, давай ужинать садиться. В общем, пришлось ему после этого все документы восстанавливать, воскресать из мертвых так сказать. Милиция сильно им интересовалась и научные работники тоже. Определили, что физический возраст меньше на 7 лет, чем возраст жены, а они были ровесники. Интересно, что на лице у мужа моя знакомая увидела все тот же порез от бритья, который он сделал утром в день пропажи. Сам пропавший совершенно искренне не мог поверить, что прошло целых 7 лет. Говорил, что зашел в магазин, купил хлеба и домой пришел. Все. Больше, по его словам, ничего не было.

Мария, Северодвинск

Весь день пёс не отходил от бабушки

Чуть больше года назад мы жили еще втроем — я, бабушка и мама. Бабуля тогда заболела, с постели не вставала. Стала часто повторять, что скоро умрет. Мы с мамой были уверены, что она поправится, успокаивали, говорили, что ей жить и жить.

Однажды маме приснился сон, будто мы сидим с нею в квартире, а бабушки нет. Раздался звонок в дверь. Мама смотрит в глазок, а там наша собака, которая говорит ей, что бабушка ушла. А мама думает: «Она же не ходит». Вышла на лестницу, видит — вроде бабуля поднимается, а когда пригляделась, оказалось, что это наш кот. Весь следующий день пес не отходил от бабушки: положит морду ей на ноги и сидит. И кот все время лежал на постели. А вечером бабули не стало. Выходит, Пират чувствовал все.

Ирина, Липецкая обл.

Икона Богородицы Густынская

Перед этой иконой молятся об исцелении любой телесной и душевной болезни.

МОЛИТВА

Царице моя преблагая, надежде моя Богородице, приятелище сирых и странных предстательнице, скорбящих радосте, обидимых покровительнице! Зриши мою беду, зриши мою скорбь, помози ми яко немощну, окорми мя яко странна. Обиду мою веси, разреши ту, яко волиши: яко не имам иныя помощи разве Тебе, ни иныя предстательницы, ни благия утешительницы, токмо Тебе, о Богомати, яко да сохраниши мя и покрыеши во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе Владимира Т. из Перми

Пригодится

■ ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК, ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ СДЕЛАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ЧТО-НИБУДЬ ВАЖНОЕ. СУМЕЕТЕ СДЕРЖАТЬ СЛОВО — БОЛЬНОЙ ПОЙДЕТ НА ПОПРАВКУ.

■ НЕ МОЖЕТЕ ПОМИРИТЬСЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? ПОШЛИТЕ К НЕМУ ДЛЯ ПЕРЕГОВОРОВ СТАРШУЮ РОДСТВЕННИЦУ: МАТЬ, ТЕТЮ, СЕСТРУ. МИР БУДЕТ ВОССТАНОВЛЕН.

Добрый доктор

О людях хороших

Биолог Алексей Мурашов уже 30 лет вместе с женой живет в глухой деревушке под Тверью и возвращает к жизни искалеченных диких животных.

Алексей выхаживает больных хищников, ставит протезы травмированным животным и выпускает их на волю. Те, кто уже не может жить в дикой природе, остаются у него. О питомнике для животных Алексей задумался еще в конце 1970-х годов, когда работал в Московском зоопарке. Сюда сердобольные жители приносили раненых или брошенных животных. Позднее биолог узнал, что принесенные животные редко выживали. И он уговорил руководство создать при зоопарке секцию спасения зверей. Позднее возле тверской деревни Желнино Алексей создал уникальный центр для реабилитации диких животных. Потом деньги выделять перестали. Вместе с женой ученый перебрался жить в маленький домик, который переписала на них местная бабушка за то, что они помогли ей похоронить мужа.

За свою жизнь Алексей и Яна Мурашовы спасли более 6 000 животных, которых выпустили на волю. Нередко из Москвы привозят диких зверей, которые надоели хозяевам. Как-то Алексей выпустил на волю взрослую рысь и все переживал о том, как она приспособится к дикой природе. А она через три года пришла с котятами. Показалась спасителю, внимательно посмотрела на него, мякнула и ушла обратно в лес.

Главный источник финансов для Мурашова — московская квартира, которую он сдает внаем, и помощь спонсоров. У биолога живут около 100 животных, большая часть которых уходит на волю, а на смену им приходят другие. Чтобы прокормить их, надо около четырех тысяч рублей в день. Получается, что живут Мурашовы по святому принципу — чтобы остаться людьми, надо помочь зверям.

Капризы звёзд

■ Замки и молнии на одежде выходят из строя, сумки и обувь рвутся, зонты теряются. Вчера еще милый ребенок стал неуправляемым. Не приживаются домашние животные. **Что делать?** Срочно освобождаться от лишних, ненужных вещей и... негативной энергии. Чем больше воздуха в доме, чем больше позитивных мыслей в голове, тем скорее планета сменит гнев на милость.

■ В семье то и дело вспыхивают ссоры. Каждый из домочадцев тянет одеяло на себя. Почти каждый день бьется посуда. Домашние цветы чахнут. **Что делать?** Поможет генеральная уборка. Обязательно выведите пятна со всей одежды, а также с ковров и мягкой мебели. Затем проветрите помещение.

■ У хозяйки дома то и дело возникают какие-то мелкие травмы. Чистит картошку — обязательно порежется. Стоит заняться рыбой — острая кость вонзается в палец. То же самое происходит и с хозяином дома, стоит ему взяться за молоток, пилу или даже обычную отвертку. В доме постоянно ломаются металлические предметы — ножи, вилки, краны. **Что делать?** Приобрести новую разделочную доску из дерева. Воткнуть в нее острый стальной нож (тот, от которого вы страдали чаще) и поставить это сооружение на то место, где оно будет волей-неволей привлекать взгляды.

■ Ломается мебель: то дверца тумбочки сорвется с петель, то диван перестает раскладываться. **Что делать?** Смеяться над собой! Звезды проверяют вас на прочность. Не поддавайтесь на провокации!

Силуэт появлялся в комнате три ночи подряд

Моя мама родилась и все детство прожила в поселке с родителями и бабушкой. А когда поступила в институт, снимала комнату в областном центре. И вот однажды ночью видит она силуэт женщины, одетой в длинное платье. Силуэт приблизился, мама дико испугалась, но не смогла издать ни звука. А потом и вовсе потеряла сознание. Наутро все было как обычно. Так продолжалось 3 ночи подряд. Нервы у мамы были на пределе, и она решила на выходные съездить домой. За беседой рассказала обо всем бабушке. Та, ничуть не удивившись, сказала: «Так это я за тобой посылала. Неизвестно, когда бы ты сама соизволила приехать. А я долго ждать уже не могу». Что именно она имеет в виду, сколько мама ни просила, бабушка не объяснила. А через два дня внезапно умерла.

Юлия, Ярославская обл.

Как лечились наши предки

Помёт от бешенства

КАКИЕ «ЛЕКАРСТВА» НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОМОГАЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ, НО БЫЛИ ГОРАЗДО ВРЕДНЕЕ САМИХ БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ ИМИ ЛЕЧИЛИ.

1 **Сигареты против астмы.** В начале XX века популярным новым методом лечения астмы было курение травяных противоастматических сигарет. И хотя табака в них не было, продукты горения и смолы все равно содержали канцерогены и опасные вещества. В частности страмоний, который выделяется из смертельно ядовитого дурмана, и белладонну.

2 **От бешенства лечили пометом.** Древнеримский писатель Плиний Старший занимался не только историей, но и медициной. И советовал укусы бешеных собак лечить при помощи сырой телятины или козьего помета. Их нужно было наложить на рану и оставить на ней не меньше чем на 4 дня. При этом пациент должен был принимать в пищу исключительно известь и свиное сало. По отзывам очевидцев, мало кто из укушенных доживал до развития симптомов бешенства.

3 **Кнут без пряника.** Американский врач Сэмюэль Картрайт быстро вычислил, как стать своим среди богатых рабовладельцев. Он придумал, что все рабы, которые убегают от хозяев, страдают тяжелым психическим расстройством — драпетоманией. И предложил дешевый и эффективный метод лечения — порку. Под прикрытием психиатрического диагноза рабовладельцы южных штатов США использовали кнутотерапию как для лечения, так и для профилактики драпетомании. До тех пор, пока медицинская общественность Америки не возмутилась лженаучными изысканиями Картрайта.

4 **Героин для наркоманов.** Морфинизм в начале прошлого века стал настоящей проблемой, и лекарства для лечения зависимости разрабатывали все кому не лень. Об их безопасности зачастую не задумывались, а смерти после их применения списывали на закономерный исход наркомании. И все-таки своих «собратьев» переплюнуло лекарство Habitina, которое содержало тот же самый морфин, героин и кофеин.

5 **Радиация для бессмертия.** В начале XX века все, связанное с радиацией, было очень популярно. Некоторые даже приписывали ей целебные свойства. Так, в конце 20-х годов была выпущена питьевая вода Radithor, содержащая радон. С 1930 года ярым последователем радоновой воды стал американец Эбен Байерс — промышленник, публичный человек. Он пил по 3 бутылки ежедневно, пока в 1932 году у него не выпали зубы и волосы и не обнаружили рак, от которого он очень быстро умер.

6 **Козлиные яички.** В начале XX века американец Джон Бринкли купил диплом врача и раздумывал, как быстро и нехлопотно заработать на медицине. Шарлатану пришла в голову идея лечить импотенцию, пересаживая людям яички... козлов, находящихся на пике сексуальной активности. Легковерных нашлось немало. Сорок три умерли сразу после операции, несколько сотен позже — от реакции отторжения, гангрены, заражения крови. Бринкли лишили лицензии, но он еще несколько лет «окозлял» мужчин в Мексике.

То, что увидела тогда, запомнила на всю жизнь. Вместо ног у бабушки были копыта!

Когда я была маленькой, родители на каникулы отправляли меня к бабушке в деревню. Я ее сильно любила. Весь год ждала лета. Тогда, помню, приехала 2 июня. Бабушкин домик встретил запахом блинов, топленого молока и мяты. Бабуля как всегда меня вкусно накормила. Потом я разложила вещи, обошла весь дом, обежала все окрестности. Когда стемнело, легла и мигом уснула.

Проснулась от того, что бабушка громко храпела. Я попыталась уснуть, но поняла, что в горле пересохло. Встала с кровати и пошла на кухню, а бабушкина кровать была по пути. С полузакрытыми глазами прошла мимо. Попила и пошла обратно. Глаза уже видели лучше, и я заметила, что бабушка лежит на кровати без одеяла. Ночью было прохладно, поэтому решила накрыть бабулю. То, что увидела тогда, запомнила на всю жизнь. Вместо ног у бабушки были копыта! Я судорожно бросила одеяло на пол и услышала противный полумужской-полуженский голос: «Внученька, ложись рядом, моя сладенькая!» А потом смех — жуткий, нечеловеческий, дикий смех...

Очнулась в кровати, когда меня разбудила бабушка. Она была вся в черном. Рассказала, что ночью прибежала Людмила, жена бабушкиного двоюродного брата, сообщила, что он умер. Бабушка среди ночи пошла к ним домой. А когда вернулась, обнаружила, что ее пса загрызли прямо во дворе. Тогда я рассказала бабушке обо всем, что со мной было. Она не удивилась и сказала, что это точно нечисть по деревне бродит.

В. И. Васькова, Тобольск

Чтобы деньги водились

На растущей луне сшейте мешочек из натуральной ткани новой иглой. Сложите в него по монетке каждого достоинства. Добавьте по зернышку круп, какие есть, и драгоценное украшение.

Мешочек зашейте, встряхните и скажите: «Горошина от горошины растет, рыбица от рыбицы нарастает, вода по капельке прибывает, так и денежка к денежке идет. Медяки позвякивают, серебряки побрякивают, а золотицы постукивают, к рабе Божьей (имя) липнут, ни во век не отодрать. Аминь».

Положите мешочек в укромное место и на растущей луне и в полнолуние позванивайте им, повторяя заговор.

Такая история

Тридцать три несчастья

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАХОДИЛИСЬ НА ОДНОМ И ТОМ ЖЕ МЕСТЕ, ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ ТРОГАТЬ.

Марина и раньше забывала ключи-кошельки, но то, что с ней стало происходить в последние месяцы, не идет ни в какое сравнение с прежними событиями. Девичьей памятью объяснить это было нельзя. Новые ключи уже три раза заказывала — постоянно теряются. Даже не теряются, а просто наваждение какое-то. Например, точно помнит, что ключи лежат в прихожей на столике. Пока собирается на работу, глянет — их уже нет. Обыщет все вокруг — ноль! Делать нечего, берет запасные ключи и заказывает новый комплект. А старый вскоре находится в самом неожиданном месте.

И это еще полбеды. За тридцать лет ни одного горшка с цветами не разбила, а тут только за один месяц переколотила пять штук, и все на ровном месте. Случайно чайником заденет, когда поливает, или локтем — хлобысь! На днях мыла полы, слегка двинула шваброй и задела ножку стола. Хрясь — трещина! Хотя просто чуть-чуть толкнула тряпкой. Потом муж споткнулся о ковер и сломал ногу. Сидит в гипсе, чешет в затылке. В общем, не квартира, а тридцать три несчастья.

Маринка первым делом побежала в церковь. Пришел батюшка, освятил, прочитал молебен об изгнании нечистой силы. Наклеили бумажные кресты везде где только можно. Марина и молилась, и в храм ходила, службы заказывала, но не помогло. Она, чего греха таить, и к бабкам бегала. Чего только те не лили в уши! И про сглаз, и про венец безбрачия (с венчаным-то мужем!), и про порчу, и про черный переклад на несчастья и смерть. Домой их приглашала, квартиру чистили. Ужас!

Но одна ведунья сказала Марине: «Нет в вашей квартире ни сглаза, ни порчи, ни нечистой силы. Но вы убрали или переставили какую-то вещь, которая всегда находилась на своем месте. Верните ее на прежнее место». Марина никак не могла вспомнить, что именно и куда передвинула. Вроде бы перестановку мебели не делали. Пыжилась-пыжилась, напрягала память — безрезультатно. И тут ее внезапно осенило! Из спальни убрала старую швейную машинку на педальном ходу. Марина быстро исправила ситуацию. Мужу и детям категорически запретила даже приближаться к швейной машинке. И не поверите! В доме воцарились покой и благодать. Так что вещи, которые всегда находились на одном и том же месте, без лишней надобности лучше вообще не трогать.

Уроки жизни

Цифры и факты

■ ЗА 10 ЛЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАТРАС УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В ВЕСЕ В 2 РАЗА ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО В НЕМ НАКАПЛИВАЮТСЯ ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ И ИХ ЭКСКРЕМЕНТЫ.

■ КОЛИЧЕСТВО МУСОРА, КОТОРОЕ КАЖДЫЙ ГОД СБРАСЫВАЕТСЯ И СЛИВАЕТСЯ В МОРЯ И ОКЕАНЫ, В 3 РАЗА БОЛЬШЕ ВЕСА РЫБЫ, КОТОРУЮ ТАМ ВЫЛАВЛИВАЮТ.

Коже понравится банан!

■ **Лосьон для шелушащейся кожи.** Кожуру одного банана мелко порубите, заварите в соотношении 1:3 кипятком и настаивайте 2 часа. Процедите, умывайтесь настоем ежедневно.

■ **Маска для жирной кожи.** Кашицу из одного спелого банана смешайте с 2 ст. ложками теплого молока и 1 ст. ложкой свежего сока лимона, нанесите на лицо плотным слоем, избегая области вокруг глаз. Через 20 минут смойте теплой водой. Применяйте через день в течение месяца.

■ **Маска для сухой кожи.** Разомните один банан в кашицу, смешайте с 3 ст. ложками сливок и картофельной муки до консистенции сметаны. Область вокруг глаз обильно смажьте жирным кремом, а на лицо нанесите маску тонким слоем. Когда подсохнет, нанесите следующий слой. Так 3 раза. Время процедуры — 40 минут. Маску смывайте теплой водой. Применяйте через день не меньше месяца.

■ **Питательный крем.** Протрите 1/4 часть банана, смешайте со слегка взбитым яичным белком и 1 ст. ложкой крахмала (желательно кукурузного). Мажьте лицо кремом каждое утро, через 30 минут удаляйте остатки сухой салфеткой. Храните в закрытой емкости в холодильнике не более 3 суток.

■ **Омолаживающая маска.** Перетрите банан через сито, добавьте по 1 ст. ложке овсяной муки, меда, йогурта и 2 ст. ложки сметаны, нанесите на кожу, прикройте полиэтиленом. Через 30 минут смойте теплой водой, ополосните холодной и смажьте питательным кремом.

■ ЧТОБЫ ПОДСУШИТЬ ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ЗАВАРКУ ЧЕРНОГО ЧАЯ.

■ НЕ ВЫЖИМАЙТЕ И НЕ ТРИТЕ ПОЛОТЕНЦЕМ ВОЛОСЫ, КАК ТОЛЬКО ВЫ ИХ ПОМЫЛИ. ОТ ЭТОГО ОНИ МОГУТ ВЫПАДАТЬ.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ЗАРАБАТЫВАЕТ, НЕ НАДО СПРАШИВАТЬ, ГДЕ ОН РАБОТАЕТ. НАДО СПРОСИТЬ, ГДЕ ОН ОТДЫХАЕТ.

Намотай на ус

● Для профилактики появления морщинок у глаз (гусиных лапок) по утрам перед нанесением косметики на кожу век наносите нежирный несладкий йогурт без всяких добавок. Маску оставьте на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.

● Покрасили волосы хной и не понравилось? Смешайте 50 г кефира, 1 чайн. ложку меда и 50 г живых дрожжей. Поставьте в тепло и дайте смеси забродить. Добавьте сок лимона и нанесите маску на сухие волосы. Наденьте на голову шапочку для душа, укутайте полотенцем и оставьте на всю ночь. Утром помойте голову шампунем. Эту маску можно наносить каждый день, пока не смоется рыжий оттенок.

● Чтобы избавиться от пигментных пятен, смочите салфетку в свежем соке калины, наложите на пятно на 10 минут 2-3 раза подряд. Сначала делайте такую процедуру каждый день по нескольку раз, а потом через день. После маски смазывайте кожу питательным кремом.

Волоски на ногах врастают в кожу...

После пляжного отдыха минувшим летом заметила, что волоски на ногах растут не в ту сторону. Они разворачиваются и врастают в кожу. Стала сбривать их. Помогло, но ненадолго. Собралась идти к дерматологу, но мама посоветовала простой домашний способ. После душа нужно помассировать проблемные места с касторовым маслом. Затем нанести на вросшие волоски густую пасту из соды с несколькими каплями воды и оставить на 15 минут, слегка помассировав. Это сделает волоски мягче, и их легко можно удалить пинцетом. Несколько сеансов — кожа гладкая и никаких воспалений!

Н. Кадочникова, Тверская обл.

Если на лице появились прыщи

Много лет назад, когда на моем лице стали появляться прыщи, мама подружки дала мне два отличных совета. Чтобы кожа не воспалялась, вечером нужно намылить лицо дегтярным мылом, дать ему подсохнуть и хорошенько смыть. После протереть спиртовой настойкой календулы. Если прыщик все же вылез, нужно обработать его стрептоцидовой мазью. Так он быстро подсохнет и заживет.

Тамара, Омск

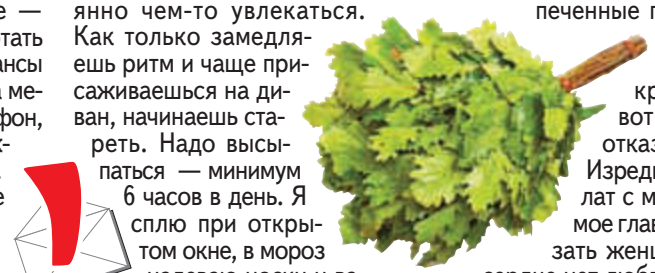
Уроки жизни

Всегда в тонусе и сон крепкий

Самое главное, что хочу сказать женщинам — если в сердце нет любви и радости жизни, все это не будет работать.

Я уверена, что быть стройной и сохранить молодость после 50 лет по силам каждой женщине. Главное — любить себя и постоянно работать над собой. У меня были все шансы располнеть — в юности, когда менялся гормональный фон, потом после рождения дочери. В институте позировала художнице, которая сказала: «Нина, у тебя красивая пропорциональная фигура, сделай все, чтобы ее не испортить». Это стало мотивацией на всю жизнь.

Главное мое правило стройности — не быть лежебокой и постоянно чем-то увлекаться. Как только замедляешь ритм и чаще присаживаешься на диван, начинаешь стареть. Надо высыпаться — минимум 6 часов в день. Я сплю при открытом окне, в мороз надеваю носки и варежки, кутаюсь в пуховое одеяло. Зато дышу свежим воздухом: кожа в тонусе и сон крепче. Утром натощак выпиваю стакан чистой воды. В течение дня пью еще два литра. Уже 15 лет хожу в баню два-три раза в месяц. После парной — ледяная купель, там остаются лишние калории. Два раза в неделю плаваю в открытом бассейне по 2 километра, и это не обязаловка, а удовольствие. Считаю, что не меньше спорта важен для фигуры и молодости секс. А когда делаю массаж мужу, заодно прорабатываю мышцы рук и спины.



Что касается питания, ем что хочу, но очень мало. Отучила себя от сладостей и хлеба. На завтрак — овсянка на воде, как ритуал — чашечка кофе с черным шоколадом. На обед съедаю только одно блюдо и зеленый чай, никакого первого-второго-третьего. Ужин легкий, с бокалом красного сухого вина. Ничего не жарю. Только гриль или запеченные продукты — рыба, птица и любое постное мясо кроме свинины. А вот от сала с луком отказаться не смогла. Изредка могу съесть салат с майонезом. Но самое главное, что хочу сказать женщинам — если в сердце нет любви и радости жизни, все это не будет работать.

Нина, Кострома

Очень хорошее письмо

Пригодится

■ ЛАЙКРЫ В КОЛГОТКАХ МОЖЕТ БЫТЬ ДО 30%. ЕСЛИ НА УПАКОВКЕ УКАЗАНО БОЛЬШЕ — ЭТО ПОДДЕЛКА.

■ ФИРМЕННЫЕ КОЛГОТКИ ПРИЯТНО ПАХНУТ. У КАЖДОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СВОЙ АРОМАТ, КОТОРЫЙ ТРУДНО ПОДДЕЛАТЬ.

Маска из семян льна — настоящая находка

Когда хочу побаловать кожу лица и улучшить ее состояние, делаю маски из семян льна. Утром 2 чайн. ложки семян заливаю в фарфоровой чашке 1/2 стакана кипятка, взбалтываю 2-3 минуты, накрываю чашку бумажной салфеткой и настаиваю до вечера. Незадолго до сна ватным тампоном, смоченным в настое, несколько раз протираю лицо. Наношу первый слой маски, жду, пока жидкость высохнет, затем — второй и тоже жду, пока настой подсохнет. Далее — третий и четвертый, после чего лежу спокойно 30 минут. Смываю маску теплой водой и вытираю лицо махровым полотенцем. Делаю такие маски через день в течение 2-3 недель (можно и ежедневно). Результат всегда блистательный — кожа чистая, гладкая и свежая.

И. Лобачева, Волгоград

Как избавиться от большого живота?

Этот вопрос волнует многих мужчин и женщин. А между тем при желании избавиться от большого живота не так сложно. Для этого достаточно выполнять каждый день всего два упражнения.

УМЕНЬШИВ ЖИВОТ, ПОМОЖЕТЕ ПОЯСНИЦЕ

У людей с большим животом слишком сильно прогнута поясница, а ее мышцы напряжены. Почти постоянно они ощущают в этой области дискомфорт, а зачастую тяжесть и боли. Нередко страдают и от острых приступов радикулита. Мышцы живота в то же время у них расслаблены, даже если они очень сильные. Уменьшив живот, можно избавиться от неприятных ощущений в пояснице, стать стройнее и привлекательнее. Итак, приступим к гимнастике.

В холода лучше не пить кофе и зеленый чай. Если не в силах отказаться, каждую чашку напитка запивайте стаканом воды.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧАЛКА»

Положите на пол коврик, лягте на него спиной, согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Весь позвоночник плотно прижмите к полу. Затем, не отрывая от пола плечи, медленно вдохните и на вдохе слегка приподнимите над полом поясницу, но копчик при этом прижмите к полу. Вы почувствуете, как напряглись мышцы поясницы.

Затем на выдохе, не отрывая плечи и крестец от пола, прижмите к полу поясницу. Повторите еще раз: на вдохе нажимаете на копчик, на выдохе, не отрывая плечи и крестец от пола, прижимаетесь поясницей к полу. На вдохе живот увеличится, на выдохе уменьшится.

Если станете выполнять это упражнение каждый день утром и вечером, раз по 15-20, живот буквально через пару недель станет меньше и крепче, а поясница примет правильное положение.

«КАЧАЛКА» У СТЕНЫ

Выполняется оно стоя спиной к стене. Как уже было сказано выше, когда мышцы поясницы напряжены, то мышцы живота расслаблены. А нужно сделать наоборот — чтобы мышцы живота напряглись, а поясничные расслабились. Для этого, встав спиной к стене, сделайте вдох и почувствуйте напряжение в пояснице. Затем — выдох и в этот момент всем поясничным отделом позвоночника максимально прижмитесь к стене. Снова вдох — увеличивается живот, напрягается поясница. И снова выдох — прижмитесь к стене, живот уменьшается, поясница расслабляется. И так по 7-8 раз в день.

Кроме этих упражнений, постарайтесь есть почаще, но понемногу. А если любите пиво, придется сильно сократить его употребление. Иначе от живота не избавиться.

Е. В. Чубов, фитнес-тренер

ДЛЯ ГУСТОТЫ РЕСНИЦ НАНОСИТЕ НА НИХ ПЕРЕД СНОМ РЕПЕЙНОЕ ИЛИ КАСТОРОВОЕ МАСЛО.

Духи в магазинах я не покупаю. Делаю их сама дома, буквально за пять минут

Про твердые духи я услышала впервые на ярмарке ремесел. Дядечка лет 55 продавал медальоны и баночки с пахучим, похожим на крем веществом. Я заинтересовалась, узнала рецепт, теперь делаю такие духи сама.

Понадобится всего 3 компонента: пчелиный воск, жидкое косметическое и эфирное масло (подойдет масло зародышей пшеницы, жожоба, виноградной косточки). Смешайте 1 ст. ложку косметического масла и 1 ст. ложку воска. Растопите на водяной бане, помешивая деревянной палочкой. Я для этих целей использую металлическую кокотницу для жульена. Ставлю ее в небольшой ковш с горячей водой. Когда масса полностью станет жидкой и прозрачной, снимите ее с водяной бани, дайте остыть примерно до 60°С. Добавьте 15 капель эфирного масла (в общей сложности), хорошо размешайте и перелейте в подготовленную емкость (можно в пластиковую баночку). Только перед заполнением прогрейте емкость феном или на батарее, тогда масса ровно, без наплывов, заполнит весь объем.

Как пользоваться духами? Они не любят жарких мест, лучше вообще хранить их в холодильнике. Наносить на кожу можно, если у вас нет аллергии на те эфирные масла, которые использовали. Запах держится долго. Вот мой любимый аромат: 8 капель масла лаванды, 4 капли масла жасмина, 3 капли масла сандала. Раскрывается он интересно, одна нотка сменяет другую постепенно, ненавязчиво.

Раиса, Астраханская обл.

Знаете ли вы, что

Шведские ученые доказали, что, активно занимаясь физкультурой, мы можем повлиять на физические способности наших потомков. Из-за тренировок происходят изменения во фрагментах ДНК, которые отвечают за физические возможности. Благодаря этому лучше развивается мышечная ткань, ускоряется рост кровеносных сосудов, улучшается регуляция инсулина.

Вы просили рассказать — *На приёме у стилиста*

Что сейчас в моде

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ СТИЛИСТ ОЛЬГА ВИКТОРОВНА ПЯТНИЦКАЯ.

— С чем должна сочетаться сумка?

— Сумка сегодня вообще не имеет никакого отношения к одежде и обуви. Это отдельный предмет, который должен украсить ваш образ. Например, можно надеть все черное (пальто, свитер, брюки). На ноги обуть сапоги в клетку, а сумку взять цветную, яркую — красную, сиреневую.

— Какая длина юбки самая актуальная?

— По-прежнему миди. Такую юбку можно носить как с высокими сапогами, так и с армейскими ботинками на шнурках.

— Как быстро превратить деловой образ в вечерний?

— Легкий и недорогой способ — надеть к строгому наряду крупные серьги, ремень и обязательно обувь на высоком каблуке.

— Чем можно освежить зимний гардероб?

— Купите куртку-бомбер из меха. Ее можно носить с широкими брюками и с трикотажным платьем. Главный фаворит зимы — шубы из искусственного меха. По-прежнему в моде зимняя одежда из денима, дутые куртки, дубленки из овчины, объемные блестящие пуховики.

— Сейчас в моде объемная одежда. Как оставаться в ней привлекательной?

— Соблюдайте простое правило: одна объемная вещь в комплекте с чем-то по фигуре. Например, объемный джемпер, легинсы и каблуки.

— Какие колготки выбрать, чтобы выглядеть стильно?

— Попробуйте следовать главному направлению этого сезона — носите цветные колготки, оттенок которых подобран точно в тон обуви. Ведь в моде обувь на устойчивом, удобном каблуке, выполненная в яркой цветовой гамме. Совсем не обязательно расхаживать на высоченной шпильке. Если хотите зрительно удлинить ноги, надевайте брюки тон в тон с обувью. Кстати, каждый сантиметр каблука скрывает лишний килограмм. Вот и считайте, какие вам нужно носить каблуки, чтобы визуально «списать» лишний вес.

— А что вы можете сказать о вязаных вещах — шарфах, свитерах?

— Шарфы заметно выросли, стали объемными, широкими, длинными и яркими. Актуальны из толстой пряжи с крупным, фактурным узором. И носят такой шарф на шее и плечах, обернув в несколько рядов. Свитер в этом сезоне должен быть большим (должно создаваться впечатление, что он на несколько размеров больше) и толстым. Облегченные модели выбирайте с глубоким V-образным вырезом, из которого обязана выглядывать кромка кружевной майки.

Рогатая скотинка
Карманный источник света
Кристаллы каменной соли
Штат жука-вредителя
Животина из одной клетки
Молот весом в пуд
Палочка в руках пряхи
Певец... Газманов
В роли Кости в т/с «Воронины»
Атрибут сигнальщика
Искатель руд и минералов
Профессия Робинзона Крузо
Напарница Клайда
Водосвинка с Амазонки
Пасторальный стиль
Декоративный вьюнок
Мягкое сиденье без спинки
Капитан Жюля Верна
Сохатый великан в чаще
Король с Круглым столом
Кандидатка в уху
Посильный вклад
Ореховое дерево
Житель Кондопоги
Плотские оковы души
Великан вроде Шрека
Зов, летящий вслед
Прозрачный пакет в папке
Поилец Костаная
Ингредиент бензина
Деловой обмен мнениями
Горная ледниковая долина
Филипп, французский актер
Генетическая помесь
Сдача агрессору
Сросшиеся чулки
Цветок в петлице фрака
Сосуд на блюдце
Щиток на рукоятке шпаги
Блатные знакомства
Отец в просторечии
«Центр» эпидемии
Булгаковский сатана
Реплика актера в сторону
Рука на старый лад
Река в Братской ГЭС
Обутая конечность
Охотники в кустах
Конструктор пистолета
Обоснование, аргумент
Стихотворение Лермонтова
Мера объема дров
Американская поп-дива
И пейзаж, и внешность
Государево кресло
Перед магистром
Муж Айседоры Дункан
Бездельник на диване
Занятие бюрократа
Корявые стишки
Пернатый конкурент гиены
Печать на конверте
Оливковый символ мира
Написала про Карлсона
Аналог КГБ в ГДР
Выходной в счет отпуска
Имя для Рабиновича
Огневой привал биатлониста
Сухой паек коровы
Дмитрий — телеведущий
Театральная премия в США
Газетный шрифт-малютка
Автомобиль из Чехии
Оружие кошки
Место работы Скалли и Малдера
Грузовик эпохи нэпа
Звезда — альфа Лебедя
Водоросли для суши
Отец советской физики
Гараж для вертолета
Все невечное под луной
Джаз, полный печали
Актриса... Турман
Сражается с крестиком
Литературная Анна Купо
Круговой танец ветра
Перегиб на грани разрыва

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Важные мелочи от наших читателей

Из остатков линолеума делаю клей

Он склеивает даже металл, дерево и фарфор. Рецепт очень простой. Беру обрезки старого линолеума без основы. Мелко крошу его и пересыпаю в банку. Потом заливаю ацетоном так, чтобы кусочки полностью погрузились в растворитель. Плотно закрываю крышкой. Через сутки клей готов. А вот в сочетании с порошковым мелом этот клей можно использовать как шпаклевку (1 часть клея на 2 части мела). Если смешать клей и мел в равных пропорциях, получится раствор для укладки кафельной плитки.

Д. И. Дужников, Новосибирская обл.

Как я научила дочку завязывать шнурки

Нарисовала на плотном картоне ботинки и проделала отверстия, в которые нужно вставлять шнурки. И в который раз убедилась, что одно дело — учиться на собственной обуви, а другое — делать все то же самое, но в игровой форме. Дочка с удовольствием возилась с картонкой. Хотя всегда кричала, что у нее не получается справиться со шнурками. Это еще и отлично развивает мелкую моторику.

Евгения, КБР

Работаю сапожником более 10 лет и каждый раз диву даюсь...

Как хорошо фабриканты научились подделывать натуральную кожу! Но есть несколько секретов, как понять, что перед вами.

* Возьмите изделие в руки и немного подождите. Натуральная кожа быстро нагреется, а искусственная будет прохладной.

* У натуральной замши всегда мягкая ворсистая обратная сторона. Если провести по ворсинкам, то они изменят свой наклон.

* Срезы натуральной замши не обрабатывают, потому что с нее не осыпаются ворсинки.

* Если проверять натуральную гладкую кожу, то лучшее средство — вода. Натуральный материал намокнет, и останется влажное пятнышко, а искусственная кожа воду не поглотит.

А. Веренник, Саратовская обл.

Плитку теперь отмываю только таким способом

Недавно я сделала открытие. И сразу решила написать в «Айболит» — поделиться замечательным советом. Нужно было отмыть застарелую грязь на плитке после того, как убрали один шкафчик. И тут зашла соседка, взялась помочь. Сделала гремучую смесь из «Утенка» и одного флакона нашатыря. Побрызгала на плитку, оставила на 5 минут, после протерла тряпкой. И все! Грязи как будто и не было. Таким же способом соседка очищает кафель в ванной от налета. Плитка просто сияет. Я на работе посоветовала уборщице так помыть пол в туалете и на кухне. Она потом не знала, как меня благодарить. Советую всем попробовать.

Тая, Волгоградская обл.

Пригодится

Как можно использовать микроволновку

■ **Готовим тесто.** Если по рецепту тесто должно подняться в 2-3 раза, его можно разогреть в микроволновке на очень малой мощности (10% от максимума), обмять и поставить подниматься снова. Вместо 45 минут ждать придется всего лишь 10-15.

■ **Возвращаем аромат специям.** Орехи, приправы и специи, которые очень долго хранились, нагревайте в микроволновке в течение 15 секунд на полной мощности.

■ **Размачиваем чечевицу и фасоль.** Насыпьте крупу в миску, залейте водой, добавьте щепотку соды и нагревайте в течение 10 минут. После оставьте остывать на 30-40 минут.

■ **Очищаем чеснок.** Поставьте головку чеснока в микроволновку и нагревайте в течение 15 секунд на полной мощности. Шелуха станет влажной и ее можно будет легко удалить.

■ **Взбиваем сливки.** Налейте сливки в контейнер миксера и взбейте до появления пены, потом снимите крышку и поставьте в микроволновку на 30 секунд при максимальной мощности.

Козий пух не вызывает аллергии

ЕСТЬ КАК МИНИМУМ 7 ПРИЧИН ИМЕТЬ В СВОЕМ ГАРДЕРОБЕ ШАЛЬ ИЛИ ПЛАТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КОЗЬЕГО ПУХА.

■ Платки из натурального пуха долго служат и способны согреть даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не позволяет рассеиваться теплу.

■ Сухое тепло, которое дает пух, способно лечить лимфаденит и успокаивать ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при лечении практически всех простудных заболеваний: его завязывают на горле или укутываются полностью.

■ Замучила мигрень? Повяжите платок на голову. Это поможет справиться с сильной головной болью.

■ При варикозном расширении вен регулярно обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии и противовоспалительные препараты, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001547
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

Мужская работа

* Перед покраской любой поверхности не забудьте завернуть выступающие детали, например ручки, в фольгу. Так не испачкаете их краской.

* Чтобы убрать небольшие вздутия на поверхности фанерной мебели, проколите пузырь и впустите туда клей. Сверху положите несколько листов бумаги и прогладьте утюгом.

* Есть простой эффективный способ наточить ножницы. Порежьте ими наждачную бумагу, сделав всего 6-8 надрезов.

* Гвоздь легко войдет, если его острие окунуть в растительное масло.

Всякое-разное...

Дешевле только на речке

У нас открылась мойка машин. Судя по названию «Самомойка», авто там моют сами владельцы. На стене мойки повесили плакат: «Дешевле только на речке». Ну что могу сказать, реклама работает.

Иван, Орловская обл.

А за спиной то скрип, то кряхтение...

Купила по акции автоматический освежитель воздуха в красивом футляре под цвет кафельной плитки. Сразу же поставила на полочку за унитазом. Смотрю и не нарадуюсь. Рано утром спросонья сижу в туалете, и тут за спиной слышу то ли скрип, то ли кряхтение, то ли вздох. Я от страха аж подпрыгнула. Обернулась, а это мое удачное приобретение так аромат разбрызгивает. Сэкономила!

Наталья, Воронеж

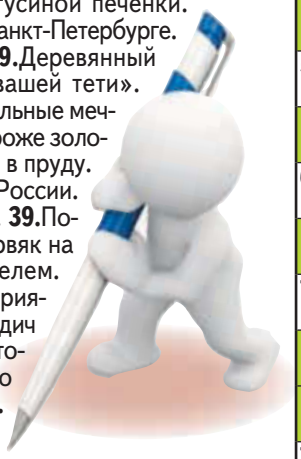
Ужас! Лёша!.. Как ты мог?

В магазине всегда стесняюсь покупать туалетную бумагу, прокладки и презервативы. За ними обычно ходит муж. Однажды после работы зашли вдвоем в наш магазинчик, набрали всего. Дома разбираю пакеты и вдруг вижу упаковку презервативов. Ужас! «Леша, — говорю, ты не мог их без меня купить? Эта гигантская пачка лежала на ленте, тогда как я стояла рядом. Теперь в магазине все знают, чем мы с тобой занимаемся». — «Успокойся. Мы двенадцать лет в браке, у нас ребенок. Наверняка продавцы что-то подозревали».

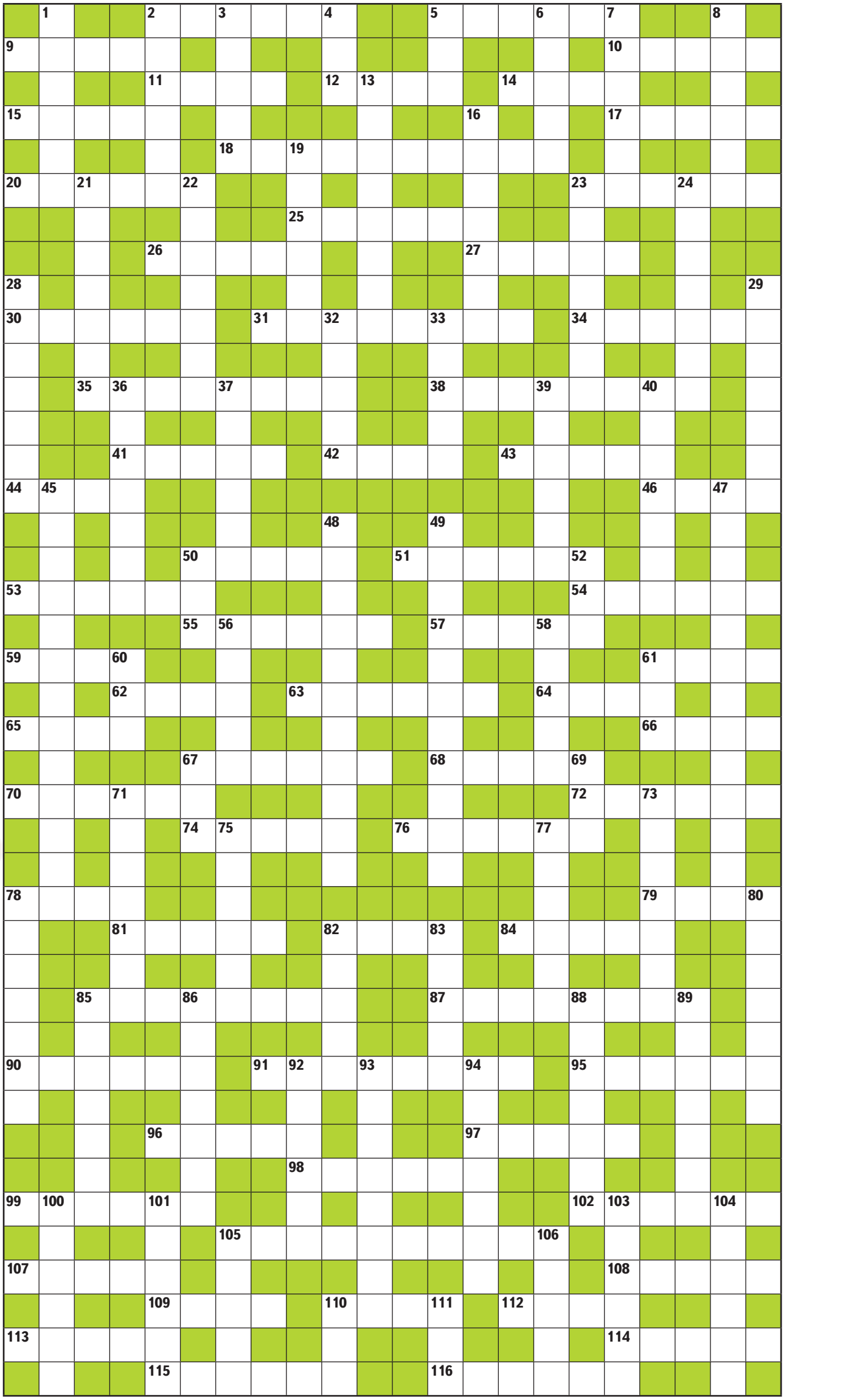
Лиза, Ставропольский край

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Мелкий разносчик заразы. **5.**Клубы дыма из глушителя. **9.**Тропическое растение-вьюн. **10.**Радиоактивный галоген. **11.**Физиономия хавроньи. **12.**Все меньше и меньше. **14.**Еврейский язык. **15.**Задача рабочему на день. **17.**Основа для пирожков. **18.**Электронный чип. **20.**Отсутствие воздуха. **23.**Предметы обихода. **25.**Холодное оружие фехтовальщика. **26.**Прическа Боба Марли. **27.**Патриарх-реформатор. **30.**Полк у древних римлян. **31.**Ремень для оружия. **34.**Скрытая насмешка. **35.**Имя населенного пункта. **38.**Величественный памятник. **41.**Следствие неурожая. **42.**Город, где родился Карл Маркс. **43.**Травяные консервы для скота. **44.**Фильм Сергея Соловьева. **46.**Монах из лавры. **50.**Доклад о том, что сделано. **51.**Среднеазиатская контра. **53.**Высокий дворянский титул. **54.**Хозяйство в руинах. **55.**Световой сигнал к началу атаки. **57.**Пробка в сосуде. **59.**Яхта капитана Врунгеля. **61.**Ледяная берлога эскимоса. **62.** Внутренний стержень набожного. **63.**Забег на короткую дистанцию. **64.**Винт в мясорубке. **65.**Простор, освоенный Синдбадом. **66.**Певец... Павлиашвили. **67.**Степной сорный злак. **68.**Восточная скрипка. **70.**Фол прыгуна в длину. **72.**Сторожевая служба. **74.**Наемный транспорт. **76.**Тушь для глаз в старину. **78.**Литературный отец Робинзона. **79.**Позор, стыд и... **81.**Ей посвящал сонеты Петрарка. **82.**Выстрел над Вечным огнем. **84.**Порка, рукоприкладство. **85.**Товар риелтора. **87.**Бумажный фрегат в ручейке. **90.**Эпатажный музыкант Оззи. **91.**Пищевые продукты. **95.**Косметика, заменившая свеклу. **96.**Шум от ударов по воде. **97.**Рукотворная река. **98.**Скудная приполярная степь. **99.**Дважды в одну воронку не попадает. **102.**Писательница... Линдгрен **105.**Наука о гербах. **107.**Парафиновое изделие. **108.**Башковитый малый. **109.**Актер Куценко по имени. **110.**Полуостров, богатый газом. **112.**Лекарь с дипломом. **113.**Варвара с длинной косой. **114.**Приступы удушья. **115.**Норильский металл. **116.**Герой комедии «Горе от ума».

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Акация серебристая в обиходе. **2.**Африканский родственник аиста. **3.**Выкуп за невесту. **4.**Голос Шаляпина. **5.**Открывается из окна. **6.**Плавсредство для троих и собаки. **7.**Блюдо из гусиной печенки. **8.**Места перед сценой. **13.**Невский в Санкт-Петербурге. **16.**«Глажка» бревен топориком. **19.**Деревянный аналог ванны. **21.**Актер в роли «вашей тети». **22.**Гена Козодоев в титрах. **23.**Нереальные мечтания. **24.**Аспирант в погонах. **28.**Дороже золота. **29.**Дружок Винни-Пуха. **32.**Трава в пруду. **33.**Абориген северного побережья России. **36.**Житель Кабула. **37.**Лютик-борец. **39.**Потеря секретной информации. **40.**Червяк на крючке. **45.**Разговор с работодателем. **47.**Соседка по парте. **48.**Бегство неприятеля. **49.**Армейский завхоз. **50.**Сородич тролля. **52.**Прядь волос на лбу. **56.**Второй президент США. **58.**Бицепс либо трицепс. **60.**Молитва «... Мария». **61.** Инкогнито в уравнении. **67.**Товар скопом. **69.**Шарф из меха. **71.**Советский авиаконструктор. **73.**Джоаккино-композитор. **75.**Воспаление суставов. **77.**Очень хлопотное дело. **78.**Компостер делопроизводителя. **80.**Финиш Колымского тракта. **82.**Над ним царь Кащей чахнет. **83.**Презентация модной коллекции. **85.**Сибирская косуля. **86.**«Королевская» слива. **88.**Бухгалтер из «Золотого теленка». **89.**Альбом филателиста. **92.** Глава университета. **93.**Защитное сооружение в порту. **94.**Творческое стремление к новому. **100.**Флотоводец Эллады. **101.**Турецкая сабля. **103.**Происшествие по воле рока. **104.**Речевой оборот. **105.**Чех, рассказавший о бравом солдате Швейке. **106.**Разбойник на Кавказе. **110.**Буква, покинувшая кириллицу. **111.**Узкий пучок света.



Составила Елена Тимошенко



Эх, жизнь-копейка...

Про реформу ЖКХ

ГОТОВЬТЕСЬ, ГРАЖДАНЕ! РЕФОРМА ЖКХ ИДЕТ!

Войдя в подъезд, Мухаев остолбенел — дверной проем перегораживал турникет.

— Куда?! — остановил его зычный голос молодца в зеленой униформе.

— Как куда? — не понял Мухаев. — Домой к себе...

— Пятьдесят рублей, — рявкнул унифомист, — и проходь...

— За что? По какому праву? — заверещал Мухаев.

— Ты че, тупой? — удивился парень. — Реформа ЖКХ идет, а он...

— Какая еще реформа? — завопил Мухаев. — Я с работы, спать хочу! Пропустите быстро!

— Про реформу он не знает! — покачал головой парень. — Теперь за все в доме платить надо!

Спорить Мухаев был уже не в состоянии и сунул парню требуемую сумму. Возле лифта Мухаев наткнулся на объявление: «Граждане! За проезд в лифте взимается...». Дочитывать больше не стал и рванул на свой пятый этаж пешком. Но между этажами его ждал новый турникет и старичок в зеленой униформе.

— Проход — пятьдесят рублей, — проскрипел дедуля.

— Так я только что заплатил! — вскричал Мухаев.

— То — за вход в подъезд, а это — оплата за износ лестниц! — пояснил старичок. — Плати и проходи. Оплата поэтажная. Реформа, понимать надо!

Стиснув зубы, Мухаев отдал вторую купюру, шагнул вперед и чуть не ударился о турникет, перегораживающий проход к мусоропроводу. «Сброс мусора — 10 рублей за килограмм» — бросилась в глаза крупная надпись. Зарычав, он пнул турникет ногой и из последних сил стал подниматься на свою лестничную площадку. Там его ждал еще один турникет с теткой.

— За что? — коротко поинтересовался Мухаев.

— За эксплуатацию коридора! Пока 10 рублей. Потом будет дороже! Реформа!

Мухаев выскреб последнюю мелочь и, швырнув ее тетке, ужом проскользнул в собственную квартиру. На кухне он настежь распахнул форточку и часто задышал. За окном кто-то кашлянул, и в оконном проеме возник одетый в зеленую униформу габаритный мужик в строительной люльке.

— Пятьдесят рублей, гражданин, — он просунул в форточку свою лопатообразную ладонь.

— Вы что, уже и за воздух деньги дерете? — заорал Мухаев.

— Нет, пока только за эксплуатацию форточки. А вот насчет воздуха вопрос рассматривают. И, думаю, решат положительно. Так что готовьтесь, гражданин. Реформа!

Сергей Клинцов

РАССКАЗИК

Один мужик читает заметку в газете: «В Европе пересаживают чиновников на велосипеды...» Говорит задумчиво соседу: «Может, и нам попробовать?» — «Бесполезно! Надо пересаживать сразу на Колыму...»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Микроб. 5.Выхлоп. 9.Лиана. 10.Астат. 11.Рыло. 12.Спад. 14.Идиш. 15.Норма. 17.Тесто. 18.Микросхема. 20.Вакуум. 23.Утварь. 25.Рапира. 26.Дреды. 27.Никон. 30.Легион. 31.Портупея. 34.Ирония. 35.Название. 38.Монумент. 41.Голод. 42.Трир. 43.Сенаж. 44.«Асса». 46.Инок. 50.Отчет. 51.Басмач. 53.Герцог. 54.Упадок. 55.Ракета. 57.Тромб. 59.«Беда». 61.Иглу. 62.Вера. 63.Спринт. 64.Шнек. 65.Море. 66.Сосо. 67.Острец. 68.Ребаб. 70.Заступ. 72.Охрана. 74.Такси. 76.Сурьма. 78.Дефо. 79.Срам. 81.Лаура. 82.Залп. 84.Побои. 85.Квартира. 87.Кораблик. 90.Осборн. 91.Провизия. 95.Румяна. 96.Плеск. 97.Канал. 98.Тундра. 99.Снаряд. 102.Астрид. 105.Геральдика. 107.Свеча. 108.Умник. 109.Гоша. 110.Ямал. 112.Врач. 113.Краса. 114.Астма. 115.Никель. 116.Чацкий.

По вертикали: 1.Мимоза. 2.Марабу. 3.Калым. 4.Бас. 5.Вид. 6.Лодка. 7.Паштет. 8.Партер. 13.Проспект. 16.Тесание. 19.Корыто. 21.Калягин. 22.Миронов. 23.Утопизм. 24.Адъюнкт. 28.Платина. 29.Пятачок. 32.Рдест. 33.Помор. 36.Афганец. 37.Аконит. 39.Утечка. 40.Наживка. 45.Собеседование. 47.Одноклассница. 48.Отступление. 49.Каптенармус. 50.Огр. 52.Чуб. 56.Адамс. 58.Мышца. 60.Аве. 61.Икс. 67.Опт. 69.Боа. 71.Туполев. 73.Россини. 75.Артрит. 77.Морока. 78.Дырокол. 80.Магадан. 82.Злато. 83.Показ. 85.Кабарга. 86.Ренклод. 88.Берлага. 89.Кляссер. 92.Ректор. 93.Волнолом. 94.Искание. 100.Наварх. 101.Ятаган. 103.Случай. 104.Идиома. 105.Гашек. 106.Абрек. 110.Ять. 111.Луч.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

	К	У	В	А	Л	Д	А		Г		К	А	М	Е	Б	А
	О		Е			Р		Ф	Л	А	Ж	О	К		О		О	
	З		Р	О	К	О	К	О		Л		Л		Г	Р	А	Н	Т
К	А	Р	Е	Л		Н		Н		И	П	О	М	Е	Я		Н	
А			Т	Е	Л	О		А	Р	Т	У	Р		О	К	Л	И	К
П	Е	Р	Е	Г	О	В	О	Р	Ы		Ф	А	И	Л		Е		А
И			Н		С		Г	И	Б	Р	И	Д		О	Т	П	О	Р
Б	У	Т	О	Н	Ь	Е	Р	К	А		К	О	Л	Г	О	Т	К	И
А		Р		У											Б	А	Т	Я
Р		О	Ч	А	Г								С		О		А	
А	Н	Г	А	Р	А								В	О	Л	А	Н	Д
	О		Ш	Е	Р								Я			П		Л
	Г		К		Д								З	А	С	А	Д	А
Б	А	К	А	Л	А	В	Р		В	И	Р	Ш	И		Т	Р	О	Н
О		У		Е		О			И			Т		В	Е	Т	В	Ь
Р	У	Б	Е	Ж		Л	И	Н	Д	Г	Р	Е	Н		Ч		О	
О			С	Е	Н	О		А		Р		М		Ш	К	О	Д	А
Д	Е	Н	Е	Б		К	О	Г	Т	И		П	Е	Т	И	Т		Б
И			Н	О	Р	И		И	О	Ф	Ф	Е		А	Н	Г	А	Р
Н	О	Л	И	К		Т	Л	Е	Н		Б	Л	Ю	З		У	М	А
О			Н	А	Н	А		В	И	Х	Р	Ь		И	З	Л	О	М

■ ЗИМОЙ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОСАДИТЬ ЕЛКУ, ПОСТРОИТЬ КРЕПОСТЬ И ВЫРАСТИТЬ СНЕГОВИКА.

Зима в лесу

■ ПАРКУЯСЬ В СУГРОБ, СНАЧАЛА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН НЕ ЗАНЯТ.

■ ПЕРВОЕ ЗИМНЕЕ ПРАВИЛО: НЕ ЛОВИ РТОМ СНЕЖИНКИ, ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ ПТИЦЫ УЛЕТЕЛИ НА ЗИМОВКУ.

■ ЗИМОЙ ЖДЕШЬ, КОГДА ПРИДЕТ ВЕСНА, А ВЕСНОЙ — КОГДА НАКОНЕЦ-ТО УЙДЕТ ЗИМА.

Гороскоп с 13 по 26 февраля

Пусть на столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами

ОВЕН Для вас горит зеленый свет! Так что все, чего желали, сбудется! Постарайтесь не оставаться в одиночестве, и чем больше будет рядом с вами близких людей, тем лучше. На завтрак ешьте кашу из отрубей, смешанную с кефиром. Это зарядит организм энергией, да и для кишечника полезно.

ТЕЛЕЦ Добавьте чего-нибудь нового в свою жизнь. Совсем капельку, совсем чуть-чуть. И обязательно начните с приятного. Пусть на вашем столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами. 5-6 орехов в день нужно съедать обязательно — это полезно для сердца и придаст сил. А еще грецкие орехи хорошо снимают изжогу.

БЛИЗНЕЦЫ Поддерживать хорошее настроение проще, чем кажется. Думайте только о хорошем. Кстати, пора позаботиться о здоровье зубов и десен. Для начала хотя бы полощите рот настоем шалфея 3-4 раза в день. Залейте 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа, процедите и охладите. Пародонтоза удастся избежать.

РАК Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Неплохо бы помочь печени. Советуем купить в аптеке порошок из семян расторопши. После сытного обеда 1 чайн. ложку порошка запейте водой и выпейте. А еще лучше пройти курс: пить 2 раза в день после еды хотя бы в течение двух недель.

Чтобы весь день чувствовать себя бодро, начинайте утро с точечного массажа стоп — положите массажный коврик возле кровати.

ЛЕВ Устали от бешеного ритма жизни и она стала напоминать поездку на скоростной электричке, до отказа набитой людьми? Похоже, ваш организм сильно измотан и совсем скоро начнет посылать сигналы в виде депрессии, нервных заболеваний или физического истощения. Научитесь жить никуда не торопясь и старайтесь наслаждаться каждым днем.

ДЕВА Это же нормально, когда не все нормально! Непредсказуемость событий делает вас выносливым, ловким. Тут главное — уметь изворачиваться. Чем, собственно, вам и предстоит заниматься ближайшие две недели. Кстати, если ежедневно съедать 20 г какао-порошка и 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови.

ВЕСЫ Чем больше будете оберегать свою личную жизнь, тем лучше она будет складываться. О сокровенном посторонним людям лучше не рассказывать, чтобы не было лишнего повода для сплетен. Они могут серьезно навредить, и не только вам. О здоровье: берегите спину — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает мед. Намажьте им больное место, прикройте хлопчатобумажной салфеткой, утеплите и держите компресс час-полтора.

СКОРПИОН На душе тоскливо? Чаще вспоминайте слова А. С. Пушкина: «Как мысли черные к тебе придут, откупори шампанского бутылку иль перечти «Женитьбу Фигаро...» И станет легче... А еще спите по 8 часов, вставайте в одно и то же время. В выходные, если побалует солнышко, обязательно прогуляйтесь на свежем воздухе.

СТРЕЛЕЦ За одну ночь нельзя изменить жизнь. Но можно изменить мысли, которые изменят вашу жизнь. Повторяйте как «Отче наш»: «Что ни делается, все к лучшему». Скоро убедитесь в справедливости этих слов. Сохранить здоровье, когда вокруг все чихают, непросто, но возможно. Главное, не сидите без дела, и ни один вирус не пристанет.

КОЗЕРОГ Звезды советуют чаще идти на уступки, проявлять мягкость по отношению к своим близким, знакомым. Постарайтесь не донимать их своими придирками. О здоровье. Вы так долго наплевательски относились к нему, что пора основательно им заняться. Иначе организм может скоро напомнить об этом. Хорошо, если это окажутся не серьезные проблемы...

ВОДОЛЕЙ Постарайтесь не стать рабочей лошадкой, на которую радостно свалят свои обязанности все кому не лень. И еще: вы просто обязаны избавиться от вредных привычек! Сколько их там осталось — одна, две? У вас все получится. А крепкий горячий чай с сахаром быстро снимет усталость и начинающуюся простуду. Если же добавить в него корень имбиря, то такое питье поднимет иммунитет.

РЫБЫ На работу — в темноте, с работы тоже. Светового дня вроде как и не существует. В общем, хандра... Послать бы все к черту и махнуть в теплые края! Но сейчас вы не можете себе этого позволить. И что же делать? Физические нагрузки отлично помогут справиться с сезонной депрессией. Займитесь хотя бы легкими упражнениями дома, а еще лучше — на улице, например в парке.

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе враг**
НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ УБИТЬ ПЕЧЕНЬ.

✓ **Норма или болезнь**
ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ 35°: КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ И ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

✓ **Для тех, кто болен гипертонией**
ТРИ НЕОБЫЧНЫЕ ПРИЧИНЫ ДАВЛЕНИЯ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЛИ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Россия, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **132431** экз. Заказ **149**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 06.02.2019 г.
Дата выхода в свет 06.02.2019 г. Подписано в печать 30.01.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 151 431 экз. Объем 8 п. л.
16+